

Riitta Luoto
Jaana Moilanen
Pirkko Alha
Anna-Mari Aalto
Päivikki Koponen
Elina Hemminki

Naisen terveys keski-iässä

Terveys 2000 -tutkimus

Tuloksia vuoden 2008
seurantatutkimuksesta

RAPORTTI



Raportti 67/2011

Riitta Luoto, Jaana Moilanen, Pirkko Alha,
Anna-Mari Aalto, Päivikki Koponen, Elina Hemminki

NAISEN TERVEYS KESKI-IÄSSÄ

Terveys 2000 -tutkimus
Tuloksia vuoden 2008 seurantatutkimuksesta



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Taitto: Riitta Nieminen

Kannen kuva: Marjatta Sinisalo

ISSN 1798-0089

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki 2011

TIIVISTELMÄ

Naisten terveys keski-ässä - tutkimuksen postikyselyyn vastasi 1 239 naista. Keski-ikäisten (45–64-vuotiaat) naisten terveydestä saatiin edustava kuva, sillä vastanneita oli 81 % kaikista tutkimukseen kutsutuista naisista. Yli puolet vastanneista oli kokopäiväisessä työssä, joka kymmenes osa-aikatyössä ja kaikista vastanneista työelämässä kolme neljästä (73 %). Suurimmalla osalla (80 %) vastanneista oli alle 18-vuotiaita lapsia samassa taloudessa. Neljännes vastaajista oli jo eläkkeellä.

Naiset kokivat elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi (7.6, asteikko 1–10), eronneilla elämänlaatu oli huonompi kuin muilla. Työkykypistemäärä oli keskimäärin 8.0 (asteikko 1–10). Eniten koulutetut naiset kokivat terveydentilansa ja työkykynsä paremmaksi kuin vähemmän koulutetut. Keski-ikäiset naiset olivat pois töistä keskimäärin 5 päivää ja sairaana töissä saman määrän edellisen puolen vuoden aikana. Yleisin krooninen sairaus oli verenpainetauti, jota sairasti joka kolmas keski-ikäinen nainen. Koulutuserot olivat lähes kaksinkertaiset verenpainetaudissa ja diabeteksessa; vähemmän koulutetuilla näitä sairauksia oli enemmän. Joka kolmas nainen kertoi sairastavansa allergiaa, jonka yleisyys oli sitä suurempi, mitä nuoremasta naisesta oli kyse.

Yleisimmät oireet kaikilla naisilla olivat kivut erityisesti alaselässä (16 %), unettomuus (14 %) ja seksuaalinen haluttomuus (20 %). Kuumia aaltoja raportoi lähes joka viides (16 %) 50–54-vuotiaista, eniten koulutetuilla kuumia aaltoja oli puolet vähemmän kuin muilla. Joka kolmatta naista koskettaa läheisen terveydentilan kielteiset muutokset, joka neljättä oman terveydentilan kielteiset muutokset. Joka viides keski-ikäinen nainen on kokenut kielteisiä muutoksia taloudellisessa tilanteessa, omassa työtilanteessa tai parisuhteessa edellisen vuoden aikana.

Keski-ikäisistä naisista suuri osa (85 %) oli käynyt lääkärin vastaanotolla vähintään yhden kerran edeltävän vuoden aikana, eniten 50–54-vuotiaat naiset. Gynekologikäyntejä oli lähes joka toisella naisella, eniten koulutetut kävivät gynekologilla useammin kuin vähemmän koulutetut naiset. 55-vuotiaista ja vanhemmista naisista yli 2/3 oli käynyt joskus lääkärin vastaanotolla vaihdevuosisoireiden vuoksi. Kaikista naisista joka neljäs oli ollut kohdunpoistoleikkauksessa, vanhimmassa ikäryhmässä joka kolmas. Lounais-Suomessa kohdunpoistoleikkauksessa olleiden naisten osuus oli lähes kaksi kertaa suurempi kuin muiden miljoonapiirien alueilla. Eniten koulutetuille kohdunpoistoleikkauksia oli tehty lähes puolet vähemmän kuin muille naisille.

Vaihdevuosisien hormonikorvauslääkkeitä joko tabletteina tai paikallisvalmisteina käytti joka kolmas nainen. Yleisimmin valmisteita käyttivät 55–59-vuotiaat naiset. Kun aiempi käyttö huomioidaan, lähes puolet 55 vuotta täyttäneistä naisista oli joskus käyttänyt varsinaisia vaihdevuosisilääkkeitä. Aiemmissa tutkimuksissa havaitut koulutuserot vaihdevuosisilääkkeiden käytössä ovat vähentyneet samoin kuin vaihdevuosisilääkkeiden käyttö yleensä. Vaihdevuosisien hoidossa ravintolisät (soija- ja hivenvalmisteet, kalsiumvalmisteet ym) ovat yleisiä. Lähes puolet 55-vuotiaista ja sitä vanhemmista naisista oli käyttänyt jotain ravintolisää vaihdevuosisien takia.

Puolet 50–59-vuotiaista naisista koki vaihdevuosisivaiheen olevan elintapamuutokseen innostava ja motivoiva tekijä. Vähintään viidesosa naisista oli yrittänyt muuttaa elintapojaan terveydellisten syiden takia. Erityisesti oli yritetty vähentää suolan ja sokerin määrää, tupakointia sekä lisätty liikuntaa. Lähes joka kymmenes 50–54-vuotias nainen oli yrittänyt laihduttaa. Elintapamuutokset olivat yleisempiä vähemmän koulutettujen joukossa verrattuna enemmän koulutettuihin. Keskimäärin joka kolmas keski-ikäinen nainen tupakoi – vaihdevuosi-ikäisistä naisista joka neljäs. Eronneet tai vähemmän koulutetut naiset tupakoivat enemmän kuin muut naiset. Vanhimmat naiset harrastivat useimmin ripeää kävelyä, nuorimmissa ikäryhmissä enemmän kuin joka kolmas harrasti viikoittain kovatehoista liikuntaa.

Keski-ikäisten naisten terveydentilassa, oireiden yleisyydessä ja terveyspalvelujen käytössä havaitut sosioekonomiset erot tuovat lisätietoa väestöryhmien terveyseroista ja niihin yhteydessä olevista tekijöistä. Tutkimuksemme mukaan keski-ikäiset naiset ovat aktiivisia toimijoita ja tekevät muutoksia elintapojensa suhteen erityisesti vaihdevuosisivaiheessa. Tarkemmat tutkimukset elintapojen muutosten vaikutuksista naisten terveyteen valmistuvat vuonna 2012. Parhaillaan kerättävä Terveys2011 -tutkimus (www.terveys2011.info) tuo myös lisää tietoa vaihdevuosi-ikäisten naisten terveyden muutoksista ja erityisesti elintapojen merkityksestä.

ABSTRACT

The postal survey on the health of middle-aged women in 2008 had 1 239 respondents. The response rate to this follow-up survey of middle-aged women, with the age range of 45 to 64 years, was 81%. Half of the respondents were working full time, every tenth were working part-time and overall 73% of the women were employed. The majority of the women (80%) had children under 18 years living in their household. One quarter of the respondents had retired.

The quality of life of the women was quite good (7.6, scale 1 to 10), divorced women reported lower QoL than other women. Average workability index was 8.0 (scale 1 to 10). Highly educated women reported better health and higher workability than women from other educational groups. Women had on average five sick leave days and similar number of days working in spite of illness. The most prevalent chronic disease was hypertension, which was reported by a third of the respondents. The women with least education reported nearly double as much hypertension or diabetes, as compared to the women with highest education. Every third woman reported allergy, which was more prevalent among the younger age-groups.

The most common symptoms were low-back pain (16%), insomnia (14%) and sexual arousal problems (20%). Hot flushes were reported by a fifth (16%) of the women aged 50 to 54 years. The women with highest education had half less hot flushes than women with lower education. Every third woman reported diseases or other worries concerning their close relatives or friends, every fourth woman had own health concerns. Every fifth woman had negative changes in their household economy, in their own employment status or marital status during the last year.

The majority of the women (85%) had visited a general practitioner or other physician at least once during the last year, women aged 50 to 54 years had several visits. Nearly every second woman had visited a specialist on gynaecology, women with highest education had more visits than women with less education. Two thirds of the women aged 55 years or more had at least one visit to a physician due to menopausal symptoms. Every fourth woman had had hysterectomy and among the oldest age-group every third woman. The prevalence of hysterectomy was twice as high among women living in South-West Finland as compared to women from other areas. Women with lowest education had twice higher prevalence of hysterectomy as compared to women with higher education.

Every third woman reported use of hormone replacement therapy (HT). Women in the age-group 55 to 59 years reported highest prevalence of HT use. Nearly half of the women aged 55 years or more had ever used HT. Compared to the previous Finnish survey, educational differences in HT use have diminished as well as the overall prevalence of HT use. The use of nutritional compounds (products containing soy or calcium) are common; at least half of women aged 55 years or more reported use of any nutritional products for relief of menopausal symptoms.

Half of the women aged 55 to 59 years reported that menopausal transition induced lifestyle modification. At least one fifth of the women had tried lifestyle modification due to health concerns. Decrease in use of salt and sugar, smoking cessation and increase of physical activity were the most commonly reported lifestyle modifications. At least tenth of the women aged 50 to 54 years had at least tried to lose weight. Lifestyle modification was more common among women with least education as compared to women with higher education. Every third woman was a current smoker, every fourth woman in menopausal transition. Divorced women and those with least education were more often smokers than other women. The oldest women were active in walking. Among the youngest women at least every third reported weekly vigorous physical activity.

These results on the middle-aged women's health and use of health services increase our current understanding of the population health and factors behind the socioeconomic differences. Middle-aged women are active to perform lifestyle modification during menopausal transition. More information on lifestyle changes related to women's health will be available in the future scientific articles from this data. The Health2011- follow-up study, where the data has been collected during the year 2011, will also increase our knowledge on the health of middle-aged women.

Sisällysluettelo

| | |
|---|----|
| TIIVISTELMÄ | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 AINEISTO JA MENETELMÄT | 7 |
| 2.1 Otanta ja tiedonkeruu..... | 7 |
| 2.2 Analyyseissa käytetyt taustamuuttujat..... | 8 |
| 2.3 Tilastolliset menetelmät | 13 |
| 3 SOSIOEKONOMISET TEKIJÄT..... | 14 |
| 4 SAIRASTAVUUS, ELÄMÄNLAATU, TYÖKYKY JA OIREET..... | 15 |
| 5 TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ..... | 21 |
| 6 VAIHDEVUOSIHORMONIEN JA ERÄIDEN MUIDEN TUOTTEIDEN KÄYTTÖ..... | 23 |
| 7 ELINTAVAT | 26 |
| 8 LISÄÄNTYMISTERVEYS..... | 28 |
| LIITE | 31 |
| LÄHTEET..... | 54 |

1 JOHDANTO

Keski-ikä on naisten terveyden kannalta kriittinen vaihe. Vaihdevuodet tuovat mukanaan hormonitoiminnan muutoksia ja niillä voi olla erilaisia vaikutuksia elämänlaatuun ja arki- ja työelämässä selviämiseen. Keski-iässä ilmenevät myös monien kroonisten sairauksien ensimmäiset merkit ja sairastuvuus niihin lisääntyy iän mukana (Aromaa & Koskinen 2000). Elintavoilla on tärkeä merkitys paitsi myöhemmän sairastavuuden myös vaihdevuosioireiden kannalta. On mahdollista, että keski-ikä ja vaihdevuodet lisäävät motivaatiota terveyttä edistäviin elämäntapamuutoksiin.

Tässä raportissa esitellään vaihdevuosi-ikäisten naisten vaihdevuosiin liittyviä oireita, vaihdevuosihormonien käyttöä ja elintapoja Terveys 2000 -tutkimukseen osallistuneille vuonna 2008 lähetetyn uusintakyselyn perusteella. Naiset, jotka osallistuivat Terveys 2000 -kyselyyn 37–56-vuotiaina vastasivat uuteen postikyselyyn, ollen aineiston keruuhetkellä 45–64-vuotiaita. Kyselyyn vastasi 1 239 naista (vastausprosentti 82,2 %).

Naisten terveys keski-iässä kysely käsittelee vaihdevuosioireita, vaihdevuosiin liittyviä asenteita, riskikäsitteitä ja terveyskäyttäytymisen motiiveja sekä elämänlaatua ja toimintakykyä. Soveltuvien osien (menopausstatus, oireilu, elämänlaatu ja yleinen terveydentila, elämäntavat) kysymykset ja mittarit ovat samoja kuin alkuperäisessä Terveys 2000 -aineistossa. Tässä raportissa kuvataan kyselyn perustuloksia. Syventävissä tutkimuksissa on näin ollen mahdollista vertailla näiden kysymysten kohdalla muutosta 8 vuoden seuranta-asetelmassa. Naisten terveys keski-iässä kysely sisältää lisäksi syventäviä kysymyksiä naisten käsityksistä vaihdevuosista, terveyskäyttäytymisestä ja elintapojen muutoksen motiiveista.

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

Pirkko Alha

Terveys 2000 -tutkimuksen aineisto ja menetelmät on perusteellisesti kuvattu Terveys 2000 -julkaisusarjan Menetelmäraportissa (Heistaro 2005). Kaikki aiemmat raportit ja lisätietoa Terveys 2000 -tutkimuksesta löytyy tutkimuksen kotisivuilta (www.terveys2000.fi). Seuraavassa esitellään tässä raportissa käytettyä aineistoa ja sen analysointia.

2.1 Otanta ja tiedonkeruu

Terveys 2000 -tutkimuksen perusjoukoksi valittiin Manner-Suomessa 1.7.2000 asuva 18 vuotta täyttänyt aikuisväestö. Tilastokeskuksessa suunniteltiin kaksivaiheinen otanta-asetelma. Tutkimuksen alueyksiköiksi valittiin viisi ns. miljoonapiiriä (yliopistosairaalaapiirit). Perusjoukko ositettiin alueellisesti miljoonapiirien mukaan käyttäen väestömäärään suhteutettua suhteellista kiintiötä. Koko maasta mukaan tuli 80 terveyskeskupiiriä (160 kuntaa). Niistä valittiin otos tutkittavia systemaattisen otannan avulla. Suurten kaupunkien otoskoko suhteutettiin väestön määrään. Otokseen poimittiin kaksinkertainen määrä 80 vuotta täyttäneitä heidän väestöosuuteensa nähden. Kansaneläkelaitos poimi otoksen ja siinä oli 30 vuotta täyttäneitä (aikuiset) 8 028 ja 18–29-vuotiaita (nuoret) 1 894. Otos sisälsi myös laitoksissa asuvan väestön. (Laiho ja Djerf 2004)

Taulukko 2.1.1. Poimintahetken otos Terveys 2000 -tutkimuksessa ja terveyshaastatteluihin ja kyselyihin osallistuneet naiset ikäryhmittäin.

| Ikä | Otos | Pitkä tai lyhyt koti-haastattelu | Puhelinhaastattelu tai jälkikysely | Osallistuneet (%) |
|----------|------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|
| 18–24 | 549 | 440 | 75 | 94 |
| 25–34 | 805 | 698 | 47 | 93 |
| 35–44 | 912 | 811 | 28 | 92 |
| 45–54 | 957 | 876 | 23 | 94 |
| 55–64 | 670 | 616 | 20 | 95 |
| 65–74 | 571 | 507 | 22 | 93 |
| 75–84 | 554 | 480 | 28 | 92 |
| 85 | 286 | 235 | 15 | 87 |
| Yhteensä | 5304 | 4663 | 258 | 93 |

Keski-ikäisten naisten vaihdevuosisikysely lähetettiin Terveys 2000 -tutkimukseen osallistuneille naisille. Osohetken (1.7.2000) 38–57-vuotiaista naisista poimittiin ne, jotka olivat osallistuneet sekä kotihaastatteluun että vastanneet kyselyihin vuosina 2000–2001 ja olivat elossa poiminnan tapahtuessa helmikuussa 2008. Naisten ikä oli tällöin 45–64 vuotta. Näin poimituille 1 530 henkilölle lähetettiin kyselylomake keväällä 2008. Heistä 782 (51,1 %) vastasi kyselyyn (taulukko 2.1.2). Niille 748 naiselle, joilta vastausta ei saatu, lähetettiin noin kuukauden kuluttua muistutus, jonka jälkeen saatiin vielä 457 vastausta (29,9 % vastasi muistutuksen jälkeen). Lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 81 % (taulukko 2.1.2). Tutkimukseen vastaamatta jättäneistä eli katoon kuuluvista naisista kolmasosa oli yli 55-vuotiaita, alle 55-vuotiailla kato oli pienempi (taulukko 2.1.3).

Taulukko 2.1.2. Otos, osallistuminen vuonna 2008 ja kato.

| | Lukumäärä | % |
|---------------------------------|-----------|-------|
| Otos (kysely postitettu) | 1530 | 100,0 |
| Palautti lomakkeen täytettynä | 1239 | 81,0 |
| Kato | 291 | 19,0 |
| Lomake palautettu tyhjänä | 2 | 0,1 |
| Kieltäytyy vastaamasta | 1 | 0,1 |
| Ei voi vastata sairauden vuoksi | 2 | 0,1 |
| Tunteen syy | 286 | 18,7 |

Taulukko 2.1.3. Osallistuneet ja kato ikäryhmittäin vuonna 2008.

| Ikäryhmä | Osallistunut N | % osallistuneista | Kato N | % Katoon jääneistä | Vastanneita ko ikäryhmän otoksesta % |
|----------|-------------------|-------------------|-----------|-----------------------|--|
| 45–49 | 210 | 17,0 | 54 | 18,6 | 79,5 |
| 50–54 | 308 | 24,8 | 87 | 29,9 | 78,0 |
| 55–59 | 334 | 27,0 | 81 | 27,8 | 80,5 |
| 60–64 | 387 | 31,2 | 69 | 23,7 | 82,5 |
| Yhteensä | 1239 | 100 | 291 | 100 | 81,0 |

2.2 Analyysissa käytetyt taustamuuttujat

Raportin keskeiset tulokset on esitetty väestöryhmittäisinä ikävakioituina keskiarvoina ja osuuksina ikäryhmittäin, alueittain sekä siviilisäädyn, koulutusasteen ja asuinpaikan taajama-asteen mukaan. Taulukoissa ja kuvioissa tulokset on esitetty ikävakioituina, ellei muuta erikseen mainita. Tutkittavan muuttujan ja iän yhdysvaikutus on tilastollisesti merkitsevä, kun $p < 0,05$. Kuvioissa 2.2.1–2.2.7 on havainnollistettu eräitä taustatekijöiden (pääosin iän ja muiden taustatekijöiden) välisiä yhteyksiä, jotka on joissain tapauksessa syytä ottaa huomioon tuloksia arvioitaessa.

Ikäryhmät

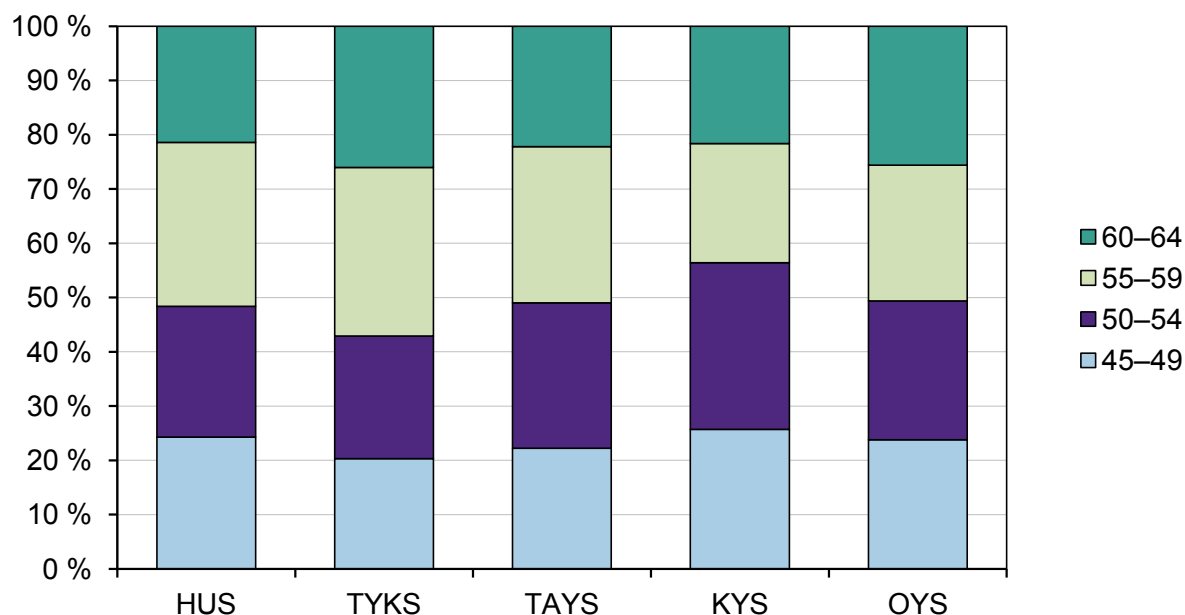
Tässä raportissa käytetään neliluokkaista ikäryhmittelyä. Ikäluokat ovat 45–49, 50–54, 55–59 ja 60–64 vuotta.

Miljoonapiiri

Alueellisessa tarkastelussa maa jaettiin viiteen osaan ns. miljoonapiirien perusteella:

- 1) HUS-piiri eli Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin vastuualue,
 - 2) TYKS eli Turun yliopistollisen keskussairaalan vastuualue,
 - 3) TaYS eli Tampereen yliopistollisen sairaalan vastuualue,
 - 4) KYS eli Kuopion yliopistollisen sairaalan vastuualue ja
 - 5) OYS eli Oulun yliopistollisen sairaalan vastuualue
- (Kuvio 2.2.1.)

Kuvio 2.2.1. Miljoonapiirien aineiston jakautuminen ikäryhmittäin (%).



Siviilisääty

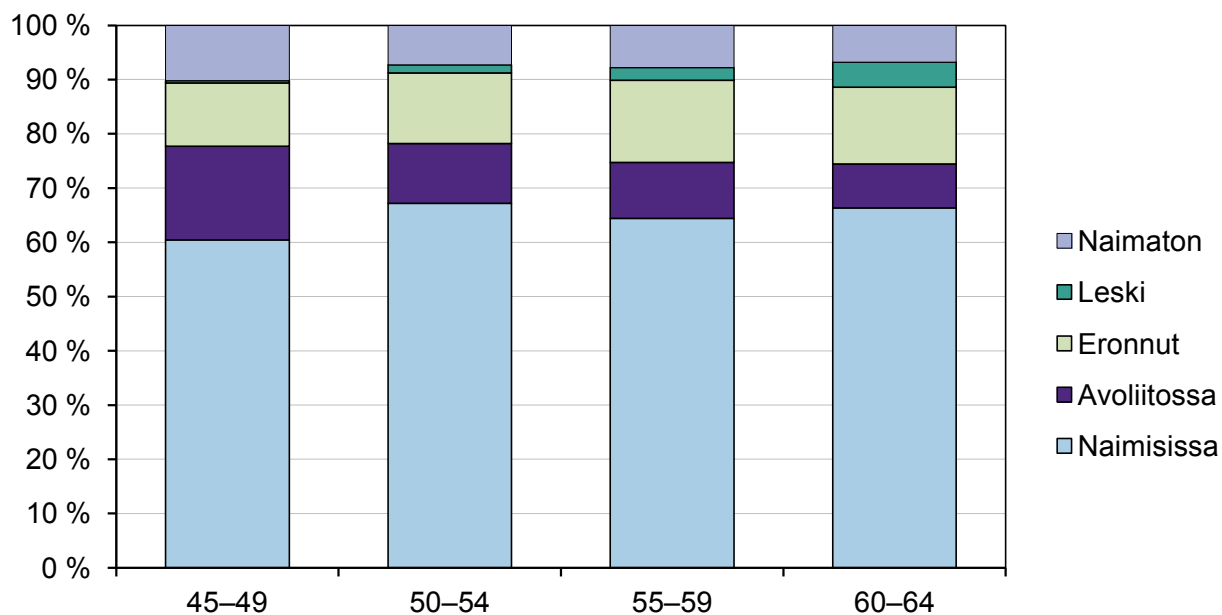
Siviilisääty on viisiluokkainen muuttuja naimisissa, avoliitossa, eronnut, leski ja naimaton. Tässä raportissa käytetään vuonna 2008 kysyttyä tietoa. Vuonna 2008 naimisissa olevien naisten osuus oli vähentynyt (taulukko 2.2.1).

Taulukko 2.2.1. Tutkimukseen osallistuneiden naisten raportoima siviilisääty vuonna 2000 ja 2008.

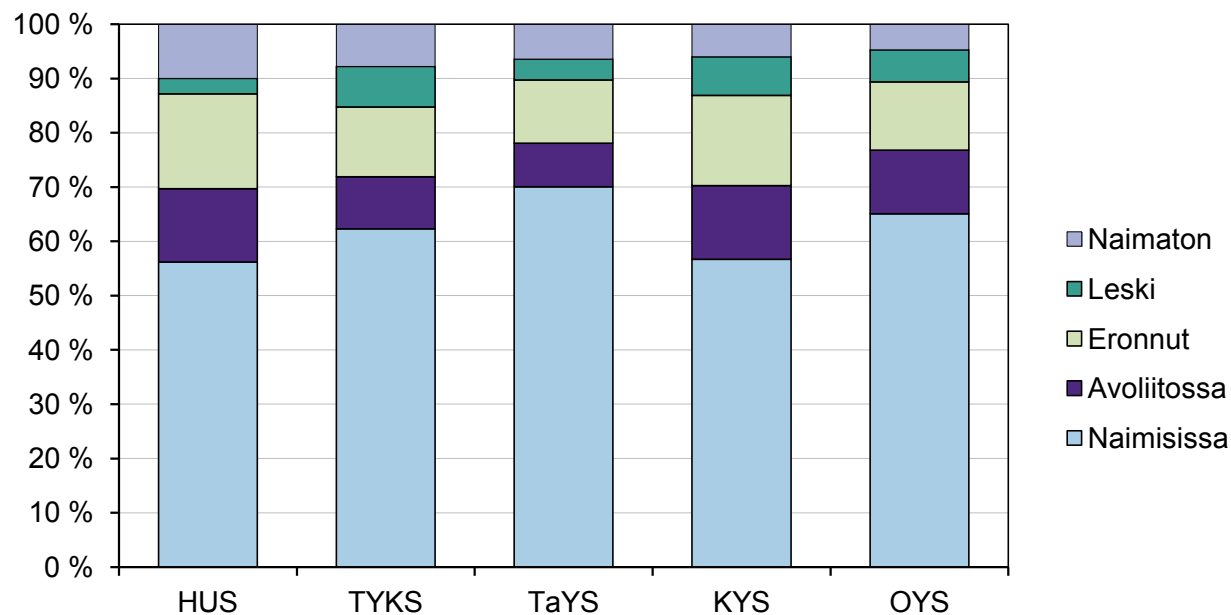
| Siviilisääty | v. 2000 | % | v. 2008 | % |
|--------------|---------|-------|---------|-------|
| Naimisissa | 801 | 64,7 | 759 | 61,3 |
| Avoliitossa | 144 | 11,6 | 144 | 11,6 |
| Eronnut | 168 | 13,6 | 183 | 14,8 |
| Leski | 27 | 2,2 | 59 | 4,8 |
| Naimaton | 99 | 8,0 | 94 | 7,6 |
| Yht. | 1239 | 100,1 | 1239 | 100,1 |

Tässä aineistossa avoliitossa olevien ja naimattomien osuus pienenee vanhemmissa ikäluokissa (kuvio 2.2.2). Naimisissa olevien osuus on suurin Tampereen miljoonapiirissä ja HUS -piirin alueella on eniten naimattomia naisia. (Kuvio 2.2.3.)

Kuvio 2.2.2. Siviilisääty eri ikäryhmissä vuonna 2008 (%).



Kuvio 2.2.3. Siviilisääty eri miljoonapiireissä (%).

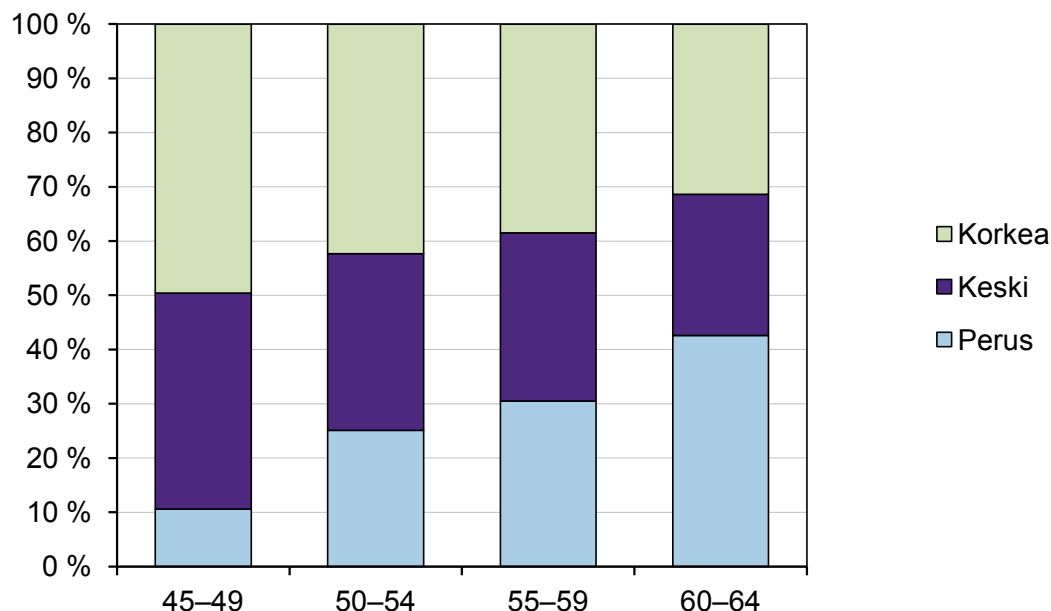


Kyselyyn vastanneiden naisten avioliiton pituus oli keskimäärin 28,8 vuotta. Avioliiton pituus oli keskimäärin 14,6 vuotta.

Koulutusaste

Koulutus on jaettu kolmeen luokkaan: perusaste, keskiaste ja korkea-aste (kuvio 2.2.4). Nuorimmassa ikäluokassa on eniten korkea-asteen tutkinnon suorittaneita.

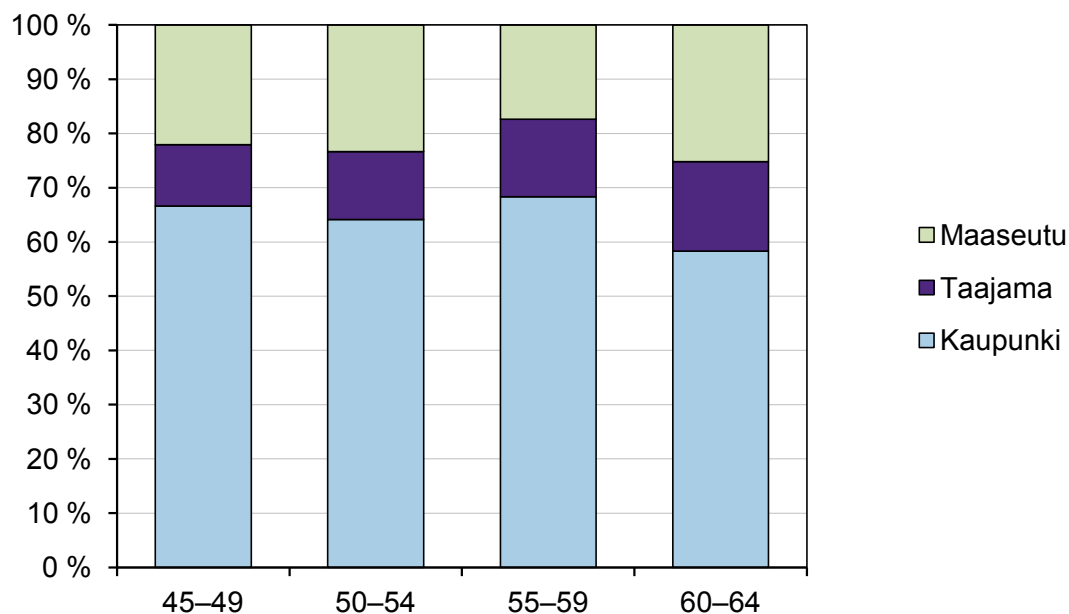
Kuvio 2.2.4. Aineiston ikäryhmien jakautuminen koulutusasteen mukaan (%).



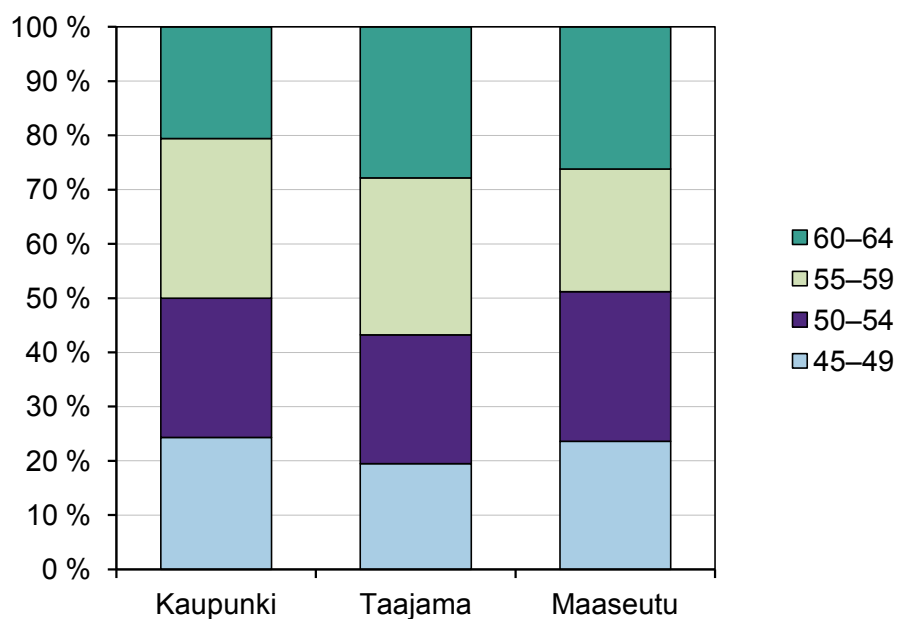
Taajama-aste

Taajama-aste kuvaa asuinkunnan kaupunkimaisuutta. Luokittelu perustuu Tilastokeskuksen tilastolliseen kuntaryhmitukseen. Se jakaa kunnat taajamaväestön osuuden ja suurimman taajaman väkiluvun perusteella kaupunkimaisiin, taajaan asuttuihin ja maaseutumaisiin kuntiin (http://www.stat.fi/tk/tt/luokitukset/index_alue_keh.html). (Kuviot 2.2.5, 2.2.6 ja 2.2.7.)

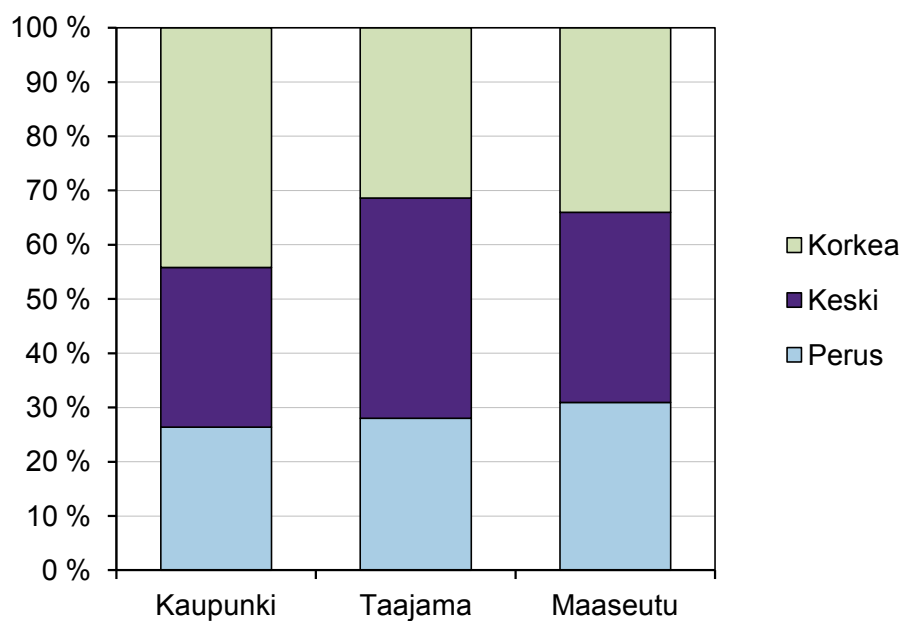
Kuvio 2.2.5. Asuinkunnan taajama-aste eri ikäryhmissä (%).



Kuvio 2.2.6. Kotikunnan taajama-asteen jakautuminen ikäryhmittäin (%).



Kuvio 2.2.7. Kotikunnan taajama-aste eri koulutusryhmissä (%).



2.3 Tilastolliset menetelmät

Tulokset taulukoitiin keskiarvoina tai esiintyvyyssluina käyttäen SUDAANin proseduureja, jotka ottavat käytetyn otanta-asetelman huomioon (Research Triangle Institute 2001; Djerf ym. 2004). Sekoittavien tekijöiden suhteen vakioidut tunnusluvut estimoitii logistisen tai lineaarisen mallin avulla käyttäen REGRESS, LOGISTIC ja MULTILOG proseduureja. Vakioinneissa laskettiin prediktiiiset marginaalit kiinnittämällä sekoittavien tekijöiden arvot. Testaamisessa käytettiin F-tunnuslukua 2. asteen Satterthwaite-korjatuilla vapausasteilla, joka ottaa huomioon pienestä terveystakeskuspiirien määrästä johtuvan mahdollisen testin epävakauden (Lehtonen ja Pahkinen 1995; Research Triangle Institute 2001).

Analysoinnissa on käytetty painoja (ns. unioni-painoja), joissa kohdehenkilön osallistumiskriteerinä oli osallistuminen joko terveyshaastatteluun tai kyselyihin. Kyselyyn vastanneiden lukumäärää koskeva tieto on merkitty taulukoihin (N).

3 SOSIOEKONOMISET TEKIJÄT

Pirkko Alha ja Päivikki Koponen

Tässä luvussa kuvataan kyselyyn vastanneiden kanssa samassa taloudessa asuvien lasten lukumäärä sekä vastanneiden työtilanne ja työssäolo viimeisen vuoden aikana.

Tutkittavilta kysyttiin heidän taloudessaan nykyisin asuvien lasten lukumäärää. Alle 7-vuotiaita lapsia ei ollut kenelläkään kyselyyn vastanneista. Koulu-ikäisiä ja nuoria eli 7–18-vuotiaita lapsia oli 80 %:lla vastanneista, eniten nuorimmissa ikäluokissa sekä taajamissa tai maaseudulla asuvilla. Yli 18-vuotiaita lapsia asui 56 %:ssa vastanneiden talouksista.

Yli puolet kyselyyn vastanneista oli kokopäivätyössä (taulukko 3.1). Lähes neljännes vastanneista oli eläkkeellä. Keskimääräinen eläkkeellä oloaika oli noin neljä vuotta (50,5 kuukautta). Miljoonapiireittäin keskimääräinen eläkkeellä oloaika vaihteli TYKS-piirin 37 kuukaudesta KYS-piirin 60 kuukauteen.

Taulukko 3.1. Nykyinen työtilanne.

| Työtilanne | N | % |
|---|------|-------|
| Kokopäivätyössä | 692 | 56,0 |
| Osa-aikatyössä | 121 | 9,8 |
| Opiskelija | 10 | 0,8 |
| Eläkkeellä | 301 | 24,4 |
| Työtön tai lomautettu | 68 | 5,5 |
| Hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäsentä | 14 | 1,1 |
| Äitiyslomalla tai hoitovapaalla | 1 | 0,1 |
| Sairauslomalla | 17 | 1,3 |
| Muu syy | 12 | 1,0 |
| Yhteensä | 1235 | 100,0 |

Vastanneista naisista 5,5 % oli työttöminä tai lomautettuina. Heillä työttömyys tai lomautus oli kestänyt keskimäärin 22 kuukautta eli vajaat kaksi vuotta. Pisin työttömyys/lomautusaika oli siviilisäädyn mukaan naimattomilla (48,5 kuukautta). Lyhyimmät työttömyys- tai lomautusajat olivat avio- tai avoliitossa olevilla (18 kuukautta).

Työtilannetta tarkasteltiin myös kaksiluokkaisena muuttujana kokopäivätyössä olevat ja muut. Koulutusasteen noustessa työssäolo lisääntyy (alin koulutusaste 44 %, keskimäinen 54 % ja ylin 66 %).

Viimeisen 12 kuukauden aikana työelämässä oli ollut 73 % vastanneista. Koulutusasteen noustessa työssäolo myös lisääntyi (alin 64 %, keskimäinen 72 % ja ylin 81 %).

4 SAIRASTAVUUS, ELÄMÄNLAATU, TYÖKYKY JA OIREET

SAIRASTAVUUS

Anna-Mari Aalto

Useimmiten mainittu lääkärin joskus toteama sairaus oli verenpainetauti, jota ilmoitti sairastavansa 35 % vastanneista (taulukko 4.1). Verenpainetauti oli yleisempää yli 60-vuotiailla verrattuna alle 50-vuotiaisiin sekä alimmassa koulutusryhmässä (47 %) verrattuna keskimmäiseen (34 %) ja ylimpään koulutusryhmään ($p < ,001$). Koulutusryhmien väliset erot olivat merkitseviä myös vaikka iän vaikutus oli vakioitu. Sydän- ja verisuonisairaus oli noin 8 %:lla naisista, sydänkohtaus oli ollut kaiken kaikkiaan kahdeksalla vastaajalla (0,7 %). Sydän- ja verisuonisairauksissa ei ollut eroja taustatekijöiden mukaan.

Allergioita ilmoitti 33 % vastaajista, alle 50-vuotiaat yli 60-vuotiaita useammin (38 % vs. 27 %). Siviilisäätö oli yhteydessä allergioiden esiintymiseen ($p < ,004$), allergioita oli eniten eronneilla (44 %:lla) ja vähiten naimisissa olevilla (28 %:lla). Migreenistä kärsi 17 %, vatsaongelmista 15 % ja astmasta 10 % vastaajista, mutta ikä-, siviilisäätö tai koulutusryhmien välillä ei ollut eroja.

Diabetesta ilmoitti sairastavansa noin 8 %, alle 50-vuotiaat useammin kuin yli 60-vuotiaat. Koulutus oli selvästi yhteydessä diabeteksen esiintyvyyteen ($p < ,001$), alimmasta koulutusryhmässä 13 % ilmoitti sairastavansa diabetes kun ylimmässä koulutus ryhmässä diabetesta sairastavia oli 5 %. Muiden taustatekijöiden vakioiminen ei vaikuttanut koulutuseroihin.

Rintasyövän oli sairastanut 3 % naisista, jotakin muuta syöpää sairastaneita oli 7 %. Syövät olivat yleisempiä vanhimmassa ikäryhmässä, mutta koulutus tai siviilisäätöryhmien välillä ei ollut eroja syöpien esiintymisessä. Nivelreumaa ilmoitti sairastavansa noin 5 %, muu nivel sairaus oli noin 9 %:lla. Nivelsairauksissa ei esiintynyt eroja taustatekijöiden mukaan.

Osteoporoosia ilmoitti sairastavansa 4 % vastanneista, eroja taustatekijöiden suhteen ei esiintynyt. Sukupuolitautia ilmoitti sairastaneensa 3 %, alle 50-vuotiaat useammin kuin yli 60-vuotiaat. (Taulukko 4.1.)

Taulukko 4.1. Itse raportoidut lääkärin joskus toteamat sairaudet iän mukaan.

| | Ikä | | | | Kaikki |
|----------------------------|--------|--------|---------|---------|--------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| Astma | 7,40 % | 9,90 % | 12,70 % | 10,30 % | 10,2 % |
| Sydänkohtaus | 0,7 % | 0,0 % | 0,3 % | 2,1 % | 0,7 % |
| Verenpainetauti | 21,9 % | 33,4 % | 35,9 % | 48,8 % | 35,3 % |
| Nivelreuma | 2,5 % | 5,6 % | 4,4 % | 5,5 % | 4,5 % |
| Osteoporoosi | 2,2 % | 4,0 % | 4,5 % | 6,1 % | 4,2 % |
| Diabetes | 4,6 % | 6,9 % | 6,0 % | 14,0 % | 7,8 % |
| Syöpä | 3,7 % | 4,8 % | 6,9 % | 13,2 % | 7,0 % |
| Migreeni | 19,5 % | 20,0 % | 15,5 % | 12,5 % | 16,9 % |
| Muu sydänsairaus | 8,0 % | 6,9 % | 7,6 % | 11,5 % | 8,4 % |
| Muu nivelsairaus, ei reuma | 4,8 % | 10,9 % | 7,8 % | 9,9 % | 8,4 % |
| Vatsasairaus | 12,2 % | 17,3 % | 14,4 % | 17,5 % | 15,3 % |
| Sukupuolitauti | 6,7 % | 2,7 % | 2,0 % | 0,8 % | 3,0 % |
| Allergia | 38,3 % | 31,8 % | 33,3 % | 26,7 % | 32,6 % |
| Rintasyöpä | 0,7 % | 3,4 % | 2,9 % | 6,8 % | 3,4 % |
| Mielenterveyden sairaus | 3,8 % | 6,6 % | 3,5 % | 2,2 % | 4,0 % |

Mielenterveysongelma oli 4 %:lla vastanneista. Siviilisäätty oli yhteydessä mielenterveysongelmien esiintymiseen ($p < 0,001$): eniten mielenterveysongelmia ilmoittivat eronneet (11 %) ja naimattomat (8 %), vähiten naimisissa olevat (2 %). Muiden taustatekijöiden vakiointi ei vaikuttanut siviilisäättyryhmien välisiin eroihin.

Koettu terveydentila, elämänlaatu, työkyky ja sairaspöissaolat

Koettu tämänhetkinen terveydentila asteikolla 0–10 arvioituna oli tutkimusjoukossa keskimäärin 7.5 (taulukko 4.2). Ikäryhmät ja siviilisäättyryhmät eivät eronneet toisistaan mutta koulutus oli yhteydessä terveydentilaan ($p < ,001$): ylämpään koulutusryhmään kuuluvat arvioivat terveytensä paremmaksi kuin alimpaan koulutusryhmään kuuluvat. Koulutusryhmien erot säilyivät erittäin merkitsevinä myös kun muiden taustatekijöiden vaikutus vakioitiin. Siviilisäätty ja kaupungistumisaste eivät olleet yhteydessä koettuun terveydentilaan.

Yleinen elämänlaatu viimeksi kuluneiden 4 viikon aikana oli asteikolla 0–10 koko vastaajajoukossa 7.6. Elämänlaadussa ei ollut ikäryhmittäisiä eroja, mutta siviilisäätty ja koulutustausta olivat selvästi yhteydessä koettuun elämänlaatuun ($p < ,001$): eronneet arvioivat elämänlaatunsa heikommaksi kuin naimisissa olevat ja alimpaan koulutusryhmään kuuluvat heikommaksi kuin ylämpään koulutusryhmään kuuluvat. Sairaanhoidopiirin tai kaupungistumisasteen mukaisia eroja ei koetussa elämänlaadussa ollut.

Työkykypistemäärä (työkykyindeksi) oli keskimäärin 8.0. Ikäryhmät eivät eronneet työkyvyn suhteen, mutta koulutustausta oli yhteydessä työkykyyn ($p < ,002$): työkyky oli parempi ylempään koulutusryhmään kuuluvien joukossa verrattuna muihin. Muilla taustatekijöillä ei ollut yhteyttä työkykyyn. (Taulukko 4.2.)

Taulukko 4.2. Koettu terveydentila, elämänlaatu ja työkykyindeksi.

| | Ikä | | | | Kaikki |
|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| Koettu terveydentila k.a (95 % luottamusväli) | 7,65 (7,48–7,83) | 7,36 (7,21–7,52) | 7,45 (7,29–7,61) | 7,37 (7,21–7,53) | 7,46 (7,37–7,54) |
| Koettu elämänlaatu k.a (95 % luottamusväli) | 7,65 (7,49–7,82) | 7,54 (7,36–7,73) | 7,62 (7,47–7,78) | 7,54 (7,36–7,71) | 7,59 (7,50–7,68) |
| Työkyky k.a (95 % luottamusväli) | 8,31 (8,14–8,48) | 8,09 (7,95–8,22) | 7,91 (7,70–8,11) | 7,99 (7,75–8,24) | 8,09 (7,99–8,19) |

Sairauspöissaoloja viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana vastaajilla oli keskimäärin 5,4. Vastaajat olivat olleet töissä sairaana keskimäärin 5,5 päivänä puolen vuoden aikana. Sairauspöissaoloissa tai sairaana työssäolopäivissä ei ollut eroja taustatekijöiden mukaan.

Taulukko 4.3. Sairauspöissaolat ja sairaana työssäolopäivät edellisen 6 kk aikana.

| | Ikä | | | | Kaikki |
|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| Pöissa töistä oman terveydentilan takia k.a (95 % luottamusväli) | 5,98 (4,33–7,64) | 4,18 (3,05–5,32) | 5,96 (4,35–7,56) | 5,71 (3,44–7,98) | 5,42 (4,66–6,17) |
| Töissä sairaana k.a (95 % luottamusväli) | 6,48 (4,82–8,14) | 5,43 (4,00–6,87) | 4,7 (3,45–5,95) | 5,69 (2,39–8,99) | 5,55 (4,76–6,34) |

OIREET

Jaana Moilanen ja Riitta Luoto

Ikäryhmästä riippumatta yleisimpiä edellisen kuukauden aikana tutkittavaa vaivanneita oireita olivat seksuaalinen haluttomuus, alaselän kivut, lihassäryt ja unettomuus. Seksuaalinen haluttomuus näyttää lisääntyvän iän lisääntyessä (erot ei merkitseviä). Muilla osa-alueilla ei ollut eroja. Yöhikoilua on selkeästi enemmän 50 vuotta vanhemmilla naisilla, erot eivät olleet merkitseviä. (Taulukko 4.4.)

Taulukko 4.4. Oireiden yleisyys ikäryhmittäin.

| Oire | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | Kaikki |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % |
| Päänsärky | (27) 9,9 | (32) 10,5 | (17) 5,0 | (8) 2,6 | (85) 6,9 |
| Voimattomuus, huimaus | (14) 5,0 | (17) 5,7 | (14) 4,1 | (17) 6,2 | (63) 5,2 |
| Sydän- tai rintakivut | (0) 0 | (9) 2,8 | (3) 0,9 | (2) 0,8 | (14) 1,1 |
| Alaselän kivut | (33) 12,1 | (50) 16,5 | (50) 14,7 | (57) 20,2 | (192) 15,9 |
| Pahoinvointi | (12) 4,5 | (12) 3,9 | (13) 3,9 | (16) 5,7 | (53) 4,4 |
| Lihassäryt | (37) 13,3 | (55) 17,8 | (42) 12,3 | (40) 13,8 | (174) 14,3 |
| Hengitysvaikeudet | (5) 1,7 | (7) 2,3 | (12) 3,5 | (8) 3,0 | (32) 2,7 |
| Kuumat aallot | (16) 5,9 | (49) 16,0 | (39) 11,4 | (23) 7,9 | (127) 10,5 |
| Pistely/puutuminen | (28) 10,1 | (34) 10,9 | (30) 8,6 | (26) 9,0 | (117) 9,6 |
| Pala kurkussa | (6) 2,1 | (5) 1,6 | (5) 1,5 | (8) 3,0 | (24) 2,0 |
| Heikkouden tunne | (13) 4,6 | (17) 5,7 | (14) 4,2 | (13) 4,6 | (57) 4,7 |
| Painon tunne käsissä tai jaloissa | (14) 5,2 | (12) 3,8 | (14) 3,9 | (12) 4,2 | (51) 4,3 |
| Jatkuvat kivut/säryt | (36) 13,0 | (46) 15,1 | (46) 13,4 | (36) 13,0 | (164) 13,7 |
| Jalkojen turpoaminen | (19) 7,0 | (27) 8,8 | (22) 6,2 | (26) 8,9 | (93) 7,7 |
| Unettomuus | (32) 11,6 | (45) 14,5 | (51) 14,6 | (40) 13,9 | (166) 13,7 |
| Hermotuneisuus | (21) 7,6 | (26) 8,5 | (17) 5,0 | (18) 6,5 | (82) 6,8 |
| Masentuneisuus | (21) 7,6 | (32) 10,3 | (14) 4,0 | (21) 7,6 | (89) 7,2 |
| Väsymys | (25) 9,1 | (38) 12,2 | (21) 6,1 | (26) 9,1 | (110) 9,0 |
| Muistin heikkeneminen | (19) 6,9 | (24) 8,0 | (16) 4,6 | (12) 4,2 | (72) 5,9 |
| Ylirasittuneisuus | (42) 15,1 | (41) 13,5 | (40) 11,6 | (19) 6,8 | (144) 11,8 |
| Ärtynisyys | (27) 9,6 | (21) 7,0 | (11) 3,3 | (14) 5,0 | (73) 6,1 |
| Käsien hikoilu | (4) 1,4 | (8) 2,5 | (4) 1,2 | (1) 0,4 | (17) 1,4 |
| Kiihtyneet sydämenlyönnit | (6) 2,1 | (12) 3,8 | (8) 2,4 | (10) 3,5 | (35) 2,9 |
| Emättimen kuivuus | (10) 3,4 | (32) 10,4 | (35) 10,0 | (39) 13,6 | (115) 9,4 |
| Virtsankarkailu | (5) 1,8 | (21) 7,0 | (16) 4,7 | (10) 3,6 | (53) 4,3 |
| Seksuaalinen haluttomuus | (33) 12,2 | (61) 19,9 | (64) 18,7 | (77) 27,3 | (236) 19,6 |
| Yöhikoilu | (13) 4,8 | (38) 12,3 | (39) 11,1 | (25) 8,6 | (114) 9,4 |

Koulutusryhmien väliset erot oireiden yleisyydessä

Lihassärkyjen osalta eniten eroja oli koulutusasteen mukaan, vähiten koulutetuilla lihassärkyjä oli 18,8 %, kun taas keskimmäisest koulutetuilla 16,1 % ja eniten koulutetuilla 10 % ($p=0,001$). Kuumia aaltoja on eniten 50–54-vuotiailla, tosin ei tilastollisesti merkitsevästi. Eniten koulutetuilla on vähiten aaltoja (7,0 %) ja vähiten koulutetuilla eniten (14,0 %; $p=0,015$).

Pistely ja puutuminen olivat yleisempiä oireita vähiten koulutetuilla 13,3 % kuin muilla ($p=0,005$). Painon tunne käsissä tai jaloissa oire oli yleisempi vähemmän koulutetuilla (7,0 %) enemmän koulutettuihin verrattuna (2,4 %) ($p=0,011$). Enemmän koulutetuilla (9,7 %) oli merkitsevästi vähemmän jatkuvia kipuja ja särkyjä kuin vähemmän koulutetuilla (14,9–18,4 %) ($p=0,002$). Korkeasti koulutetuilla oli vähemmän myös jalkojen turpoamista ($p=0,002$).

Virtsankarkailusta kärsivät eniten vähiten koulutetut (7,4 %) ja vähiten keskitasoisesti koulutetut (2,5 %). ($p=0,006$) Ärtymisyydessä eroja oli merkitsevästi koulutusryhmien välillä niin, että eniten ärtymisyyttä oli alimmassa koulutusryhmässä (9,4 %) ja vähiten keskimmaisessa koulutusryhmässä (3,7 %). ($p=0,017$)

Alue- ja siviilisäätiryhmien väliset erot

Palan tunne kurkussa – oireessa oli merkitseviä eroja miljoonapiireittäin, siviilisäädtyittäin ja taajama-asteittain. Unettomuudesta kärsivät eniten kaupungeissa asuvat (15,8 %) ja taajaan asutuissa kunnissa asuvat (11,5 %) verrattuna maaseudulla asuviin (9,1 %). ($p=0,028$) Emättimen kuivuudessa on merkitseviä eroja iän ja sairaanhoitopiirien välillä (HUS 5,5 %, TYKS 15,5 %; $p=0,005$). Eroja emättimen kuivuudessa oli myös taajama-asteiden välillä – kaupunkimaisissa kunnissa vähiten (8,1 %) ja maaseutumaisissa kunnissa eniten (13,2 %, $p=0,006$)

Masentuneisuutta oli eniten eronneilla (14,4 %) ja erityisesti 50–54-vuotiaiden ryhmässä (29,6 %) verrattuna muiden siviilisäätiryhmiin ($p=0,004$). Kiihtyneet sydämen lyönnit -oireita oli siviilisäädyn mukaan eniten avoliitossa olevilla (6,7 %) ja leskillä (6,3 %) verrattuna muihin siviilisäädyn ryhmiin. ($p=0,033$).

Unihäiriöt ja kielteiset elämänmuutokset

Eniten kesken unien heräämistä raportoivat vanhemmat ja vähiten nuorimmat naiset. Miljoonapiirien välillä ei ollut merkitseviä eroja heräämisissä. Siviilisäädylä ei ollut vaikutusta heräämisiin. Koulutusasteiden ja taajama-asteiden välillä ei ollut merkitseviä eroja unihäiriöissä. (Taulukko 4.5.)

Taulukko 4.5. Heräättekö kesken unien aamuyöllä tai hyvin varhain aamulla?

| | Ikä | | | | Kaikki |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % |
| En lainkaan | (40) 14,0 | (19) 5,9 | (24) 7,1 | (20) 7,1 | (102) 8,3 |
| Silloin tällöin | (145) 50,4 | (161) 50,7 | (185) 53,7 | (147) 52,2 | (638) 51,9 |
| Usein | (67) 23,4 | (82) 25,9 | (67) 19,5 | (66) 23,5 | (282) 22,9 |
| Lähes joka yö | (35) 12,2 | (56) 17,6 | (68) 19,7 | (49) 17,3 | (208) 16,9 |

Eniten kielteisiä muutoksia parisuhteessa oli nuoremmassa ikäryhmissä. Eronneet ja lesket olivat kokeneet eniten parisuhteeseen liittyviä kielteisiä muutoksia (24,9 % ja 25,3 %) ja vähiten naimisissa olevat (16,5 %). Koulutusasteella tai taajama-asteella ei merkitystä. (Taulukko 4.6.)

Lapsiin tai lapsenlapsiin liittyviä kielteisiä muutoksia oli kaikilla ikäryhmillä yhtä paljon ja eronneilla (11,7 %) hiukan enemmän kuin muilla siviilisäätiryhmillä (4,9–7,5 %). Koulutusasteella tai taajama-asteella ei ollut merkitystä.

Taloudellisessa tilanteessa kielteisiä muutoksia kokivat eniten 55–59-vuotiaat naiset. Miljoonapiiri-alueella eroja ei juuri ollut, Taysin miljoonapiirissä vähiten (14,1 %) ja Oysin miljoonapiirissä eniten (17,0 %). Eronneet (30,0 %) kokivat eniten taloudellisen tilanteen kielteisiä muutoksia verrattuna muihin siviilisäädyn ryhmiin. Vähiten taloudellisen tilanteen kielteisiä muutoksia kokivat naimisissa olevat (12,9 %). Korkeakoulutetuilla oli vähiten taloudellisen tilanteen kielteisiä muutoksia (13,4 %) verrattuna muihin koulutusryhmiin (18,0–18,2 %). Taajama-asteella ei ollut suuria eroja.

Asunto tai asumisoloihin liittyviä kielteisiä muutoksia oli eniten Tyksin miljoonapiirissä (7,4 %) ja vähiten OYSin miljoonapiirissä (3,0 %). Eronneet kokivat kielteisiä muutoksia asumisen oloissa eniten (11,1 %) ja naimisissa olevat vähiten (2,9 %). Eronneissa erityisesti 50–55-vuotiaat naiset (18,4 %). Vähiten koulutetuilla oli asumiseen liittyviä kielteisiä muutoksia eniten (8,4 %) verrattuna muihin koulutusryhmiin (3,4–4,1 %). Taajama-asteella ei ollut merkitystä.

Omaan työtilanteeseen liittyviä kielteisiä muutoksia eniten kokivat nuoremmat naiset. HUS:in ja TYKS:in alueella koettiin eniten kielteisiä muutoksia työtilanteeseen liittyen (17,9 % ja 18,0 %) ja vähiten OYS:in miljoonapiirissä (13,7 %). Leskillä oli työtilanteen kielteisen muutoksen kokemuksia eniten (25,0 %) ja naimattomilla vähiten (12,1 %). Koulutusasteella ja taajama-asteella ei ollut eroja.

Puolison työtilanteeseen liittyviä kielteisiä muutoksia koettiin miljoonapiireittäin tasaisesti (7,2–11,2 %). Avoliitossa olevat (13,1 %) kokivat kielteisiä muutoksia puolison työtilanteessa jonkin verran enemmän verrattuna muihin siviilisäätiryhmiin (6,3–9,6 %). Koulutusasteella tai taajama-asteella ei ollut vaikutusta.

Eniten työtehtävien kielteisiä muutoksia olivat kokeneet nuoremmat naiset. Lesket (22,7 %) kokivat muita siviilisäätiryhmiä (11,7–14,2 %) enemmän kielteisiä muutoksia työtehtävissään. Koulutusasteella tai taajama-asteella ei ollut vaikutusta työtehtävien kielteisenä kokemiseen.

Ystävyyssuhteisia kielteisiä muutoksia olivat kokeneet enemmän nuoremmat naiset. Miljoonapiirien välillä ei ollut juurikaan eroja (6,1–7,5 %). Eronneilla kielteisiä muutoksia ystävyyssuhteissa oli eniten (11,2 %) verrattuna muihin ryhmiin (2,1–8,3 %). Alimmassa koulutusryhmässä (3,1 %) oli vähiten kielteisiä muutoksia ystävyyssuhteissa verrattuna korkeammin koulutettuihin (7,9–8,8 %). Taajaan asutuissa kunnissa oli vähiten kielteisiä muutoksia ystävyyssuhteissa verrattuna kaupunkimaisiin (8,3 %) tai maaseutumaisempiin kuntiin (6,7 %).

Eniten omaan itseen liittyviä kielteisiä muutoksia olivat kokeneet nuoremmat naiset. TYKS:n miljoonapiirissä eniten (18,0 %) ja KYS:in miljoonapiirissä vähiten (10,8 %). Siviilisäädyn, koulutusasteen tai taajama-asteilla ei ollut suuria eroja.

Vapaa-aikaan liittyviä kielteisiä muutoksia kokivat eniten nuoremmat. Eroja miljoonapiireittäin ei ollut. Vähiten kielteisiä muutoksia vapaa-aikaan liittyen oli vähiten koulutetuilla (5,0 %) ja eniten korkeasti koulutetuilla (9,4 %). Maaseutumaisissa kunnissa kielteisiä muutoksia vapaa-aikaan liittyen oli eniten (11,3 %).

Omaan terveyteen liittyvät kielteiset muutokset eivät juuri eronneet ikäryhmittäin tai siviilisäädyttein. Läheisen terveyden kielteisiä muutoksia oli koettu kaikissa ikäryhmissä lähes yhtä paljon. Avoliitossa olevat (36,7 %) ja naimattomat (38,1 %) kokivat kielteisiä muutoksia läheisen terveydessä eniten. Eniten koulutetut kokivat kielteisiä muutoksia lähimmäisen terveydessä eniten (36,5 %).

Taulukko 4.6. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana kokenut kielteisiä muutoksia seuraavilla elämänalueilla?

| | Ikä | | | | Kaikki (N) % |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Parisuhde | (64) 23,8 | (56) 18,8 | (50) 14,8 | (49) 17,7 | (221) 18,6 |
| Lapset, lapsen lapset | (25) 9,5 | (25) 8,8 | (20) 6,2 | (14) 5,2 | (85) 7,4 |
| Taloudellinen tilanne | (51) 18,6 | (57) 18,6 | (40) 11,6 | (49) 16,6 | (197) 16,1 |
| Asunto, asumisolosuhteet | (17) 6,2 | (22) 7,3 | (10) 3,0 | (10) 3,3 | (60) 4,9 |
| Oma työtilanne | (55) 20,2 | (57) 18,8 | (57) 16,9 | (23) 9,3 | (192) 16,5 |
| Puolison/kumppanin työtilanne | (32) 12,1 | (35) 12,0 | (22) 7,0 | (18) 7,6 | (107) 9,6 |
| Työtehtävät | (53) 19,2 | (46) 15,3 | (41) 12,5 | (22) 8,8 | (163) 14,0 |
| Ystävyyssuhteet | (29) 10,7 | (15) 5,0 | (22) 6,2 | (19) 6,6 | (87) 7,0 |
| Oma itse, henkinen hyvinvointi tai henkinen kasvu | (57) 20,8 | (38) 12,3 | (47) 13,6 | (26) 9,1 | (168) 13,8 |
| Vapaa-aika, harrastukset | (26) 9,6 | (17) 5,7 | (22) 6,3 | (23) 8,0 | (89) 7,3 |
| Oma terveys | (77) 27,9 | (81) 26,4 | (85) 24,5 | (65) 22,0 | (310) 25,2 |
| Läheisen terveys | (97) 35,3 | (94) 30,7 | (107) 31,2 | (94) 32,8 | (394) 32,4 |

5 TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ

Päivikki Koponen ja Pirkko Alha

Terveyspalvelujen käyttöä kysyttiin tiedustelemalla lääkärin vastaanotolla viimeisen 12 kuukauden aikana käyntien määrää, rajaten nämä vastaanottokäynteihin oman sairauden vuoksi. (Taulukko 5.1.) Erikseen kysyttiin gynekologin vastaanotolla käyntejä viimeisen 12 kuukauden aikana. Lisäksi kysyttiin gynekologin tai muun lääkärin vastaanotolla käyntejä vaihdevuosisongelmien takia, rajaamatta näitä käyntejä mihinkään ajanjaksoon.

Taulukko 5.1. Lääkärin vastaanotolla käynnit viimeisten 12 kuukauden aikana, (%).

| Käyntikertojen lukumäärä | 45–49 v. % | 50–54 v. % | 55–59 v. % | 60–64 v. % | Yhteensä % |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Ei kertaakaan | 17,2 | 11,0 | 14,8 | 18,1 | 15,2 |
| 1–2 kertaa | 44,1 | 45,2 | 40,2 | 47,8 | 44,2 |
| 3–4 kertaa | 21,8 | 26,8 | 28,3 | 23,1 | 25,2 |
| 5–6 kertaa | 9,2 | 11,6 | 10,2 | 5,3 | 9,2 |
| 7 kertaa tai enemmän | 7,7 | 5,4 | 6,5 | 5,7 | 6,3 |
| Yhteensä | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100 |

Taulukko 5.2. Gynekologin vastaanotolla ja missä tahansa lääkärin vastaanotolla viimeksi kuluneiden 12 kk aikana vähintään kerran käyneiden osuudet (% vastanneista).

| | Gynekologikäynnit % | Lääkärikäynnit % |
|----------------------|---------------------|------------------|
| Ikä | | |
| 45–49 | 48,4 | 82,8 |
| 50–54 | 50,6 | 89,0 |
| 55–59 | 46,8 | 85,2 |
| 60–64 | 39,2 | 81,9 |
| Miljoonapiiri | | |
| HUS | 45,1 | 85,7 |
| TaYS | 50,6 | 87,2 |
| TYKS | 50,6 | 81,2 |
| KYS | 44,6 | 83,7 |
| OYS | 39,9 | 84,1 |
| Taajama-aste | | |
| Kaupunki | 49,8 | 85,5 |
| Taajama | 39,6 | 80,1 |
| Maaseutu | 40,2 | 85,8 |
| Koulutus | | |
| Alin | 41,0 | 84,6 |
| Keski | 44,9 | 84,4 |
| Ylin | 50,9 | 85,3 |

Suurin osa gynekologilla viimeisen 12 kuukauden aikana käyneistä vastaajista oli käynyt vastaanotolla yhden kerran. Tämä vuoksi taulukoissa esitetään vain niiden osuudet jotka ovat käyneet ainakin kerran gynekologilla, erittelemättä käyntien määrää. Miljoonapiireittäin tarkasteltuna useimmin gynekologin vastaanotolla käyntejä oli TYKS- ja TaYS- piirien alueilla, joissa noin puolet vastanneista oli käynyt gynekologin vastaanotolla viimeisimmän vuoden aikana (taulukko 5.2). Gynekologikäynnit olivat harvinaisimpia OYS-piirin alueella. Käynnit gynekologin vastaanotolla olivat yleisimpiä kaupungeissa asuvilla ja ylimpään koulutusryhmään kuuluvilla naisilla. Muissa lääkärin vastaanotolla käynneissä ei ollut yhtä selkeitä eroja asuinalueen tai koulutuksen mukaan.

Terveysspalvelujen käyttö vaihdevuosisoireiden vuoksi oli yleistä. 55-vuotiaista ja tätä vanhemmista naisista yli 2/3 oli käynyt joskus lääkärin vastaanotolla vaihdevuosisoireiden vuoksi (taulukko 5.3). Vaihdevuosisoireiden vuoksi oli käyty useammin gynekologin kuin muun lääkärin vastaanotolla. Myös vaihdevuosisoireiden vuoksi gynekologikäyntejä oli ollut muita useammin TYKS-piirin alueella ja kaupungeissa asuvilla sekä ylimmässä koulutusryhmässä.

Taulukko 5.3. Lääkärin vastaanotolla vaihdevuosisoireiden vuoksi käyneiden osuus (%).

| | Gynekologikäynnit % | Lääkärikäynnit % |
|----------------------|---------------------|------------------|
| Ikä | | |
| 45–49 | 15,1 | 4,2 |
| 50–54 | 43,7 | 14,1 |
| 55–59 | 64,7 | 16,0 |
| 60–64 | 69,5 | 16,9 |
| Miljoonapiiri | | |
| HUS | 46,9 | 13,3 |
| TaYS | 51,6 | 9,9 |
| TYKS | 58,4 | 12,5 |
| KYS | 43,0 | 15,8 |
| OYS | 52,1 | 15,0 |
| Taajama-aste | | |
| Kaupunki | 52,4 | 11,4 |
| Taajama | 44,8 | 18,1 |
| Maaseutu | 44,1 | 15,0 |
| Koulutus | | |
| Alin | 43,2 | 17,6 |
| Keski | 51,8 | 11,8 |
| Ylin | 52,5 | 10,7 |

6 VAIHDEVUOSIHORMONIEN JA ERÄIDEN MUIDEN TUOTTEIDEN KÄYTTÖ

Elina Hemminki ja Pirkko Alha

Tässä osiossa on käytetty hormonilääkkeitä (kysymykset 22–25) ja ravintolisän käyttöä (kysymykset 31A–31C) koskevia kysymyksiä. Hormonilääkkeiden käyttöä, valmistetyyppiä ja valmisteen nimeä kysyttiin kuukautishäiriöiden ja vaihdevuosien hoitona. Varsinaiset vaihdevuosilääkkeet (tabletti, geeli ja laastari) sekä paikallisvalmisteet (emätinpuikko ja emätinsalva) on erotettu toisistaan. Hormonikierukan käyttöä ei ole huomioitu. Käytön kesto- ja aloitusikätaulukoihin on otettu mukaan vain ne naiset, jotka olivat ilmoittaneet käyttäntensä varsinaisia vaihdevuosilääkkeitä.

Tuloksia on tarkasteltu iän mukaan prosenttiosuuksina. Lisäksi on katsottu käytön vaihtelua koulutuksen, miljoonapiirin ja alueen kaupungistumisen mukaan ikävakioituna ja ikä- ja miljoonapiirivakioituna painotettuina osuuksina.

Hormonivalmisteiden käyttö

Viimeisen puolen vuoden aikana 18 % naisista oli käyttänyt varsinaisia vaihdevuosilääkkeitä ja käytön huippu oli 50–54 ja 55–59-vuotiailla. Jos myös vain paikallisvalmisteita käyttäneet huomioidaan, käyttäjiä oli 28 % ja käyttö oli yleisintä 55–59-vuotiailla (taulukko 6.1).

Taulukko 6.1. Hormonivalmisteiden (HT) käyttö iän mukaan, %, 2008 kysely.

| Ikä | 45– | 50– | 55– | 60– 64 | Yhteensä |
|--|-------|-------|-------|--------|----------|
| (n) | (277) | (309) | (353) | (300) | (1239) |
| Viimeisen 6 kk aikana käyttänyt | | | | | |
| Varsinaiset HT ¹ | 7,3 | 20,7 | 24,1 | 16,6 | 17,7 |
| Paikallisvalmisteet ² | 2,8 | 7,2 | 14,7 | 13,7 | 9,9 |
| Kaikki HT ³ | 10,0 | 27,9 | 38,8 | 30,3 | 27,6 |
| Käyttänyt nyt tai aiemmin | | | | | |
| Varsinaiset HT ¹ | 14,2 | 30,2 | 44,5 | 45,0 | 34,3 |
| Paikallisvalmisteet ² | 2,8 | 7,8 | 16,3 | 15,2 | 10,9 |
| Kaikki HT ³ | 17,0 | 37,0 | 55,5 | 56,6 | 42,5 |

¹ Tabletti, geeli, laastari

² Emätinpuikot ja -salvat

³ Tabletti, geeli, laastari, emätinpuikot ja -salvat; jos nainen oli käyttänyt sekä varsinaisia että paikallisvalmisteita, hänet on laskettu vain kertaalleen

Jos huomioidaan myös aiempi käyttö, lähes puolet vanhemmista ikäryhmistä (55-vuotiaista tai vanhemmista) oli joskus käyttänyt varsinaisia vaihdevuosilääkkeitä. Jos myös paikallisvalmisteet huomioidaan, yli puolet naisista (55 v tai vanhemmat) oli joskus käyttänyt hormonivalmisteita. Varsinaisia vaihdevuosilääkkeitä oli käyttänyt hieman alle puolet naisista ja paikallisvalmisteita käyttäneiden osuudet olivat 15–16 %

Viimeisen puolen vuoden aikana varsinaisia vaihdevuosilääkkeitä käyttäneiden osuus oli korkein keskimmaisessa koulutusryhmässä (taulukko 6.2). Ero alimpaan ja ylimpään koulutusluokkaan ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. Kun huomioitiin aiempi käyttö, keskimmaisen ja ylimmän koulutusluokan naiset olivat käyttäneet suunnilleen yhtä paljon ja alimman hieman vähemmän; erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Ikä- ja aluevakioidut luvut olivat lähes samat kuin pelkästään ikävakioidut luvut.

Miljoonapiireittäin tarkasteltuna varsinaisten vaihdevuosilääkkeiden käyttäjien määrä oli viimeisen

puolen vuoden aikana suurempi Etelä-Suomessa ja pienempi Kuopion ja Oulun miljoonapiireissä (taulukko 6.2); erot eivät kuitenkaan olleet tilastollisesti merkitseviä. Kun myös aiempi käyttö huomioidaan, Helsingin ja Oulun miljoonapiirit erosivat toisistaan (ei tilastollisesti merkitsevä) ja muissa miljoonapiireissä käyttö oli melko samanlaista (Helsingin ja Oulun välissä).

Lisäksi arvioitiin vaihdevuosisiläkkeiden käytön vaihtelua kaupungistumisasteen mukaan. Varsinaisten hormonivalmisteiden käyttäjien määrät olivat varsin samanlaisia kaupunkimaisissa (ikävakioituna 18 % viimeisen puolen vuoden aikana), taajaan asutuissa (18 %) ja maaseutumaisissa kunnissa (17 %). Myös aiempi käyttö huomioiden käyttäjien osuudet olivat varsin samanlaisia. Varsinaisten vaihdevuosisiläkkeiden tai paikallisvalmisteiden käytössä ei ollut juuri eroa siviilisäädyn mukaan.

Taulukko 6.2. Varsinaisten vaihdevuosisiläkkeiden¹ käytön vaihtelu alueen ja koulutuksen mukaan, ikävakioitunut % (95 % luottamusväli), 2008 kysely.

| | N | Viimeisen 6 kk aikana | Nyt tai aiemmin |
|-----------------------|------|-----------------------|-----------------|
| Koulutus | | | |
| Alin | 342 | 15 (11–19) | 30 (25–35) |
| Keskimmäinen | 398 | 21 (16–25) | 37 (32–43) |
| Ylin | 498 | 17 (14–21) | 35 (30–39) |
| Miljoonapiiri | | | |
| HUS | 419 | 19 (16–22) | 38 (34–42) |
| TYKS | 173 | 20 (15–25) | 33 (27–40) |
| TaYS | 270 | 19 (13–25) | 34 (26–41) |
| KYS | 216 | 15 (9–21) | 33 (26–41) |
| OYS | 160 | 14 (8–19) | 29 (22–36) |
| Yhteensä ² | 1239 | 18 (16–20) | 34 (32–37) |

¹ Tabletti, geeli, laastari hormonivalmisteet

² Vakioimaton

Taulukko 6.3. Varsinaisten vaihdevuosisiläkkeiden¹ käytön aloitusikä ja kesto iän mukaan, %, 2008 kysely.

| Ikä | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | Yhteensä |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|----------|
| N | (41) | (95) | (153) | (127) | (416) |
| Käyttöaika, v | | | | | |
| < = 1 | 37,3 | 20,0 | 12,3 | 4,1 | 13,7 |
| 1.1 < 5 | 19,4 | 39,0 | 16,4 | 11,2 | 20,0 |
| 5+ | 28,8 | 31,5 | 67,2 | 77,0 | 59,0 |
| Ei tietoa | 14,4 | 9,4 | 4,0 | 7,8 | 7,4 |
| Yhteensä | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Aloitusikä, v | | | | | |
| < 50 | 85,4 | 45,4 | 49,0 | 37,8 | 48,1 |
| 50–54 | - | 47,2 | 41,0 | 40,1 | 38,3 |
| 55–59 | - | - | 6,0 | 14,2 | 6,7 |
| 60+ | - | - | - | 0,8 | 0,2 |
| Ei tietoa | 14,6 | 7,4 | 4,0 | 7,1 | 6,7 |
| Yhteensä | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

¹ Tabletti, geeli, laastari hormonivalmisteet

Varsinaisten vaihdevuosilääkkeiden käytön kesto oli pitkäkestoista: niistä joilla oli ollut mahdollisuus käyttää yli viisi vuotta (55-vuotiaat ja sitä vanhemmat), suurin osa oli käyttänyt yli viisi vuotta (taulukko 6.3). Kahden vanhimman ikäryhmän, joilla on ollut mahdollisuus käyttää hormonilääkkeitä pitkään, tietojen mukaan käyttöaika on lyhentynyt.

Lähes puolet kahdesta vanhemmasta ikäryhmästä oli aloittanut vaihdevuosilääkkeiden käytön ennen 50 vuoden ikää (taulukko 6.3). Toisaalta 55–59-vuotiaista naisista vain harva oli aloittanut vaihdevuosilääkkeiden käytön 55 vuoden jälkeen, mutta vanhimmassa ikäkohortissa oli myös myöhään aloittaneita.

Ravintolisävalmisteiden käyttö oli yleistä 50-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (taulukko 6.4). Yleisimmin oli käytetty omega-3 rasvahappovalmisteita, joita oli käyttänyt lähes puolet 55-vuotiaista ja sitä vanhemmista.

Taulukko 6.4. Ravintolisien käyttö iän mukaan, %, 2008 kysely.

| Ikä | 45 | 50– | 55– | 60–64 | Yhteensä |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|
| N | (277) | (309) | (353) | (300) | (1239) |
| Kalsiumvalmisteet | 8,3 | 31,2 | 35,8 | 36,3 | 28,6 |
| Omega-3 rasvahapot | 13,9 | 40,2 | 48,5 | 46,5 | 38,2 |
| Muut ravintolisät ¹⁾ | 7,0 | 27,6 | 31,8 | 25,4 | 23,7 |

¹⁾ esim. soija- ja hivenvalmisteet

KOMMENTTEJA

Vaihdevuosi-hormonien käyttö oli edelleen yleistä. Erot alueittain olivat pieniä. Etelä-Suomessa (Helsingin, Turun ja Tampereen sairaanhoitopiirit) viimeisen puolen vuoden aikana käyttäneiden osuudet olivat samanlaiset. Vanhemmissa ikäryhmissä käytön kesto oli pitkää: suurimmalla osalla yli 5 vuotta.

Ajassa tapahtuneita muutoksia voi tarkastella vain kahden vanhimman ikäkohortin perusteella, koska vain heillä käyttöhistoria on ”valmis”. Sen mukaan varsinaisia vaihdevuosi-lääkkeitä tai paikallisvalmisteita joskus käyttäneiden osuudet ovat suunnilleen samat. Sen sijaan aloitusiässä ja käytön kestossa oli eroa: vanhemmat ikäkohortit olivat aloittaneet vielä vanhempana (55-vuotiaina tai vanhempina) ja pitkään käyttäneitä oli enemmän.

Sosiaaliluokan mukaan käyttö ei ollut yleisintä ylimmässä koulutusryhmässä. Pidempään koulutetut ovat yleensä olleet suunnannäyttäjiä vaihdevuosien hormonihoidoissa. Myöskään kaupungistumisen mukaan ei ollut eroa.

Koulutuksen, kaupungistumisen ja ikäkohorttien mukainen tarkastelu viittaavat siihen, että vaihdevuosi-hormonien käytön suosio on laskenut ja laskee jatkossakin Suomessa. Tämä sopii yhteen vaihdevuosien hormonivalmisteiden myyntilukuihin, jotka osoittavat lievää laskua (Hemminki ym. 2008)

Vuoden 2000 kyselyn tulokset vaihdevuosien hormonilääkkeistä on raportoitu eri tavoin (Luoto ym. 2004), joten käytön yleisyyksien vertailu suoraan ei ole luotettavaa. Yhtenevää ovat kuitenkin pienet alueerot tämänhetkessä käytössä. Sen sijaan koulutuksen suhteen oli vielä näkyvissä selkeä koulutusero: pidempään koulutetut käyttivät vaihdevuosi-hormoneita eniten.

Ravintolisien käyttö oli myös yleistä tämän kyselyn mukaan. Vertailua vuoden 2000 tietoihin ei voi tehdä, koska niitä ei ole raportoitu vastaavalla tavalla.

7 ELINTAVAT

Riitta Luoto

Vaihdevuodet saattavat olla elämänvaihe, joka innostaa toteuttamaan elintapojen muutoksia. Tutkimuksemme mukaan elämäntaparemonttiin motivoituneita oli noin puolet (50,7 %) 50–54-vuotiaiden naisten joukosta. Nuorimmassa ikäryhmässä oltiin vähiten innostuneita muuttamaan elintapoja vaihdevuosien takia. (Taulukko 7.1.) Lähes neljäsosa vastanneista ei kokenut tarvetta elämäntaparemonttiin, koska elintavat olivat jo riittävän hyvät. Miljoonapiirien, siviilisäädyn, koulutusasteen tai taajama-asteen välillä ei ollut merkitseviä eroja.

Taulukko 7.1. Onko/Olivatko vaihdevuodet elämänvaihe, joka innosti ja motivoi teitä ”elämäntaparemonttiin” eli muuttamaan elintapoja terveellisempään suuntaan?

| | Ikä | | | | Kaikki |
|------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % |
| Ei ole innostanut/motivoinut | (30) 32,7 | (69) 26,6 | (98) 29,4 | (77) 28,7 | (274) 28,7 |
| Kyllä, jossain määrin | (36) 38,9 | (110) 42,3 | (133) 40,0 | (105) 39,3 | (384) 40,3 |
| Kyllä, huomattavasti | (5) 5,3 | (22) 8,4 | (17) 5,1 | (12) 4,6 | (55) 5,8 |
| Ei tarvetta muutoksiin | (21) 23,0 | (59) 22,7 | (85) 25,5 | (73) 27,4 | (239) 25,1 |

Vähintään viidesosa vastanneista 50–59-vuotiaista oli yrittänyt muuttaa elintapojaan terveydellisten näkökohtien perusteella. Erityisesti 50–59-vuotiaat naiset olivat yrittäneet vähentää huomattavasti sokerin ja suolan syöntiä ja tupakointia sekä lisätä kasvisten käyttöä ja liikuntaa. Lähes joka kymmenes 50–54-vuotias nainen oli yrittänyt laihduttaa (taulukko 7.2).

Elintapojen muutoksia tehtiin useammin vähemmän koulutettujen joukossa verrattuna eniten koulutettuihin. Erot tulivat esiin sekä ravinnon rasvan määrässä että laadussa, kasvisten ja suolan käytössä sekä liikunnan lisäämisessä.

Taulukko 7.2. Kyllä, huomattavasti- vastanneiden osuus kysymykseen ’Oletteko viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana muuttanut tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?’

| | Ikä | | | | Kaikki |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % |
| Vähentänyt rasvan määrää ruokavaliossa | (35) 12,4 | (64) 20,9 | (77) 22,6 | (48) 17,7 | (225) 18,7 |
| Muuttanut rasvan laatua kevyemmäksi | (38) 13,4 | (66) 21,6 | (85) 25,5 | (56) 20,9 | (246) 20,7 |
| Lisännyt kasvisten käyttöä | (46) 16,0 | (74) 23,8 | (81) 23,9 | (63) 23,1 | (266) 21,9 |
| Vähentänyt sokerin käyttöä | (46) 17,3 | (66) 22,9 | (82) 25,9 | (72) 28,4 | (269) 23,8 |
| Vähentänyt suolan käyttöä | (23) 8,3 | (45) 14,8 | (56) 16,8 | (47) 17,2 | (172) 14,5 |
| Lisännyt liikuntaa | (48) 16,7 | (66) 21,0 | (77) 22,6 | (51) 18,3 | (241) 19,8 |
| Muuttanut alkoholin käyttötottumuksianne | (13) 5,2 | (32) 12,2 | (36) 13,2 | (20) 10,1 | (102) 10,3 |
| Vähentänyt tupakointia | (15) 11,3 | (23) 18,6 | (25) 19,2 | (11) 16,4 | (74) 16,4 |
| Laihduuttanut | (15) 5,8 | (26) 9,0 | (19) 6,3 | (15) 6,1 | (76) 6,8 |

Tupakointi

Yli puolet kaikista naisista (60 %) oli tupakoinut joskus elämänsä aikana. Kun arvioitiin tupakoinnin määrää (vähintään sata kertaa), ikäryhmien väliset erot olivat melko pieniä (taulukko 7.3). Vähintään vuoden tupakoineita oli 83 % kaikista naisista. Päivittäin tupakoineet olivat tupakoineet keskimäärin 20 vuotta. Nykyisin tupakoivia oli kaikista naisista joka kolmas, eniten nuorimmissa (34 %) ja vähiten vanhimmissa ikäryhmissä (27 %). Vaihdevuosi-ikäisistä naisista tupakoi joka neljäs.

Vähiten koulutettujen tupakointi oli yleisempää kuin enemmän koulutettujen naisten. Koulutusryhmittäiset erot olivat merkitseviä kaikissa tupakointia koskevissa kysymyksissä iän ja alueen huomioimisen jälkeen ($p < 0,001$). Miljoonapiirin väliset erot olivat iän huomioimisen jälkeen merkitseviä vähintään vuoden tupakoineiden vertailussa. Eronneet ja naimattomat naiset tupakoivat enemmän kuin naimisissa olevat naiset. Siviilisäätyn väliset erot olivat merkitseviä koko elämän aikaisessa tupakoinnissa ($p < 0,01$), tupakointivuosissa ($p < 0,001$) ja nykyisin tupakoivissa ($p = 0,02$) kun ikä ja alue oli huomioitu. Kaupunkimaisissa kunnissa tupakoitiin enemmän kuin maaseudulla. Taajama-asteen väliset erot olivat merkitseviä tupakoinnissa koko elämän aikana ($p < 0,001$), kun ikä ja alue oli huomioitu. Päivittäin tupakoivia oli eniten HYKS-piirissä, muissa kuin naimisissa olleiden ryhmässä ja vähiten koulutettujen joukossa. Erot olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,01$).

Taulukko 7.3. Tupakointi ikäryhmittäin.

| | Ikä | | | | Kaikki (N) % |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Tupakoinut elämänsä aikana | (181) 65,4 | (197) 64,0 | (224) 64,1 | (133) 45,1 | (736) 59,8 |
| Tupakoinut 100 kertaa | (146) 80,9 | (164) 83,7 | (189) 84,3 | (113) 84,2 | (612) 83,3 |
| Tupakoinut vähintään vuoden | (116) 64,1 | (132) 67,6 | (173) 76,7 | (99) 74,5 | (519) 70,8 |
| Tupakoinut päivittäin, montako vuotta | (118) 17,6 | (131) 19,6 | (172) 19,7 | (98) 23,9 | (519) 20,2 |
| Nykyinen tupakointi | (65) 34,4 | (52) 26,0 | (63) 28,8 | (33) 26,8 | (212) 29,1 |

Liikunta

Joka kolmas vastaaja ilmoitti kävelevänsä ripeästi ja jopa kolme neljästä harrasti raskasta tai kovaa ruumiillista ponnistelua, kuten raskaita pihatöitä tai aerobicia (taulukko 7.4). Ripeää kävelyä harrastettiin eniten 50–54-vuotiaiden ikäryhmässä, erot eivät olleet merkitseviä minkään sosioekonomisen taustamuuttujan suhteen.

Kohtuutehoinen liikunta oli lähes yhtä yleistä kaikissa ikäryhmissä, koulutuksen suhteen erot olivat erittäin merkitseviä ($p < 0,001$) kun ikä ja alue oli huomioitu. Naimattomat ja kaupunkimaisilla alueilla asuvat olivat aktiivisempia kohtuutehoinen liikunnan harrastajia kuin muut. Kovatehoinen ponnistelu oli yleisintä myös kaupunkimaisilla alueilla asuvilla.

Taulukko 7.4. Vähintään 2 kertaa viikossa liikuntaa harrastaneiden osuudet keskimäärin viikossa (7 vrk) vapaa-aikana tai työmatkalla ikäryhmittäin.

| | Ikä | | | | Kaikki (N) % |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Ripeä kävely | (85) 69,0 | (102) 66,9 | (104) 69,8 | (72) 75,5 | (363) 70,3 |
| Kohtuutehoinen liikunta | (101) 62,3 | (122) 59,6 | (126) 63,6 | (100) 65,7 | (450) 63,1 |
| Kova/raskas liikunta | (182) 34,2 | (219) 28,3 | (236) 31,1 | (202) 30,4 | (841) 30,9 |

8 LISÄÄNTYMISTERVEYS

Riitta Luoto

Tutkittavista alle 50-vuotiaista naisista noin puolella oli kuukautiset tai vähintäänkin lääkkeen aiheuttamaa vuotoa, neljäsosalla kuukautisia ei ollut lainkaan. Säännölliset kuukautiset oli 50–54-vuotiaista 8,2 %:lla, 68 %:lla kuukautisia ei ollut enää lainkaan. Hormonikierukan yleisyys oli suurin nuorimmassa ikäryhmässä (20 %) (taulukko 8.1).

Kun ikärakenne oli huomioitu, kuukautisten yleisyys ei eronnut miljoonapiirin, siviilisäädyn, koulutuksen tai taajama-asteen mukaan.

Taulukko 8.1. Onko teillä tällä hetkellä kuukautiset?

| | Ikä | | | | Kaikki |
|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Kuukautiset säännölliset | (118) 40,5 | (26) 8,2 | (1) 0,3 | 0 | (138) 11,2 |
| Kuukautiset epäsäännölliset | (42) 14,3 | (41) 12,9 | (7) 2,0 | (1) 0,4 | (88) 7,1 |
| Lääkkeen aiheuttamaa vuotoa | (6) 2,1 | (13) 4,1 | (9) 2,6 | (3) 1,1 | (31) 2,5 |
| Ei kuukautisia | (67) 23,1 | (217) 68,0 | (320) 93,1 | (272) 96,7 | (839) 72,0 |
| Hormonikierukka | (58) 19,9 | (22) 6,9 | (7) 2,0 | (5) 1,8 | (89) 7,2 |

Taulukko 8.2. Miksi kuukautisenne päättyivät?

| | Ikä | | | | Kaikki |
|--|-----------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Luonnollisesti vaihdevuosiin | (23) 35,7 | (123) 57,5 | (207) 66,7 | (166) 62,9 | (520) 61,1 |
| Leikkauksen tai sädehoidon seurauksena | (32) 49,0 | (70) 32,8 | (74) 23,8 | (80) 30,3 | (254) 29,9 |
| Muu syy (lääke, ei ole päättynyt) | (10) 15,3 | (21) 9,7 | (29) 9,5 | (18) 6,7 | (77) 9,1 |

Vaihdevuodet päättyivät ilman leikkausta 58 %:lta naiselta 50–54-vuotiaiden ja 67 %:lta 55–59-vuotiaiden joukossa (taulukko 8.2). Kolmasosa vanhimmista naisista oli ollut leikkauksessa (kohdunpoistossa) tai sädehoidossa, joiden seurauksena kuukautiset olivat päättyneet. Nuorimpien joukossa oli vielä runsaasti niitä, joiden kuukautiset jatkuivat, joten määriä ei voi vertailla vanhempiin ikäryhmiin. (Taulukko 8.3.) Vaihdevuosien alkamisen syyt erosivat miljoonapiireittäin ($p=0,06$) ja koulutusryhmittäin ($p=0,08$) lähes merkitsevästi ikärakenteen huomioimisen jälkeenkin. Iän ja koulutuksen yhdysvaikutus oli merkitsevä ($p=0,014$) koulutuseroja tarkastelevassa mallissa – pitkään koulutettujen joukossa on suhteellisesti enemmän nuorempia kuin vähemmän koulutettujen joukossa. Leikkauksessa tai sädehoidossa olleiden osuus oli suurin TYKS- piirissä ja pienin ylimmässä koulutusryhmässä. Taajama-asteen tai siviilisäädyn mukaan ei ollut merkitseviä eroja.

Taulukko 8.3. Kohdunpoiston yleisyys ikäryhmittäin.

| | Ikä | | | | Kaikki |
|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Kohtu ja molemmat munasarjat poistettu | (2) 0,7 | (16) 5,0 | (29) 8,6 | (42) 15,1 | (92) 7,5 |
| Kohtu ja toinen munasarja poistettu | 0 | (12) 3,8 | (7) 2,0 | (10) 3,6 | (29) 2,4 |
| Vain kohtu poistettu | (32) 11,0 | (41) 12,8 | (42) 12,3 | (43) 15,2 | (158) 12,8 |
| Ei poistettu mitään | (257) 88,3 | (250) 78,4 | (265) 77,1 | (184) 66,1 | (953) 77,3 |

Kaikista naisista 23 % eli lähes joka neljäs on ollut kohdunpoistoleikkauksessa. Vanhimmassa ikäryhmässä kohdunpoistossa olleiden yhteenlaskettu osuus on 33,9 % eli joka kolmas (taulukko 8.3). 55–59-vuotiaiden naisten joukossa noin joka viides (22,9 %) oli käynyt leikkauksessa, nuorimpien joukossa vain joka 10. (11,7 %).

Miljoonapiirien väliset erot olivat merkitseviä ($p = 0,016$) kun ikä oli huomioitu. TYKS-piirissä pelkkiä kohdunpoistoja oli tehty lähes kaksi kertaa enemmän (21 %) kuin muissa miljoonapiireissä (10–15 %). Myös koulutusryhmien väliset erot säilyivät merkitsevinä kun ikä ja alue-erot oli huomioitu ($p = 0,014$). Tämä selittyy sillä, että ylimmille koulutusryhmille oli tehty kohdunpoistoja lähes puolet vähemmän (9 %) kuin muille ryhmille (14–17 %). Siviilisäädyn tai taajama-asteen suhteen erot eivät olleet merkitseviä.

Taulukko 8.4. Onko teillä tällä hetkellä vaihdevuodet?

| | Ikä | | | | Kaikki (N) % |
|---------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Ei | (189) 65,5 | (46) 14,6 | (4) 1,1 | (4) 1,5 | (244) 19,0 |
| Kyllä | (65) 22,4 | (192) 60,4 | (147) 42,9 | (62) 22,3 | (463) 37,7 |
| Ei enää | (4) 1,4 | (32) 10,0 | (148) 43,3 | (170) 60,8 | (366) 29,8 |
| En osaa sanoa | (28) 9,7 | (41) 12,9 | (32) 9,4 | (36) 12,9 | (137) 11,2 |

Kaikista naisista 38 % koki olevansa parhaillaan vaihdevuosissa, jopa 11 % ei kuitenkaan osannut vastata. En osaa sanoa- vastauksia oli hyvin samanlainen määrä ikäryhmästä riippumatta. Kysymykseen 'onko teillä nyt vaihdevuodet' vastasi myöntävästi 22 % sekä nuorimmista että vanhimmissa naisista. Suurin määrä naisia, jotka kokivat olevansa parhaillaan vaihdevuosissa, oli 50–54-vuotiaiden joukossa (60 %) (Taulukko 8.4).

Vastanneiden osuudet eivät eronneet merkitsevästi alueen, siviilisäädyn tai koulutuksen mukaan kun ikärakenne oli huomioitu.

Taulukko 8.5. Onko teillä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana esiintynyt yhdyntäkipuja.

| | Ikä | | | | Kaikki (N) % |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|-----------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | |
| Ei | (235) 81,3 | (217) 68,3 | (235) 68,7 | (169) 61,1 | (856) 69,6 |
| Kyllä | (35) 12,1 | (58) 18,3 | (46) 13,3 | (36) 12,9 | (174) 14,2 |
| En ole ollut yhdynnässä | (19) 6,6 | (43) 13,5 | (61) 17,9 | (72) 26,0 | (198) 16,2 |

Eniten yhdyntäkipuja oli 50–54-vuotiailla naisilla ja vähiten nuoremmilla 45–49-vuotiailla (taulukko 8.5). Miljoonapiireittäin yhdyntäkipuja oli eniten TYKS:in miljoonapiirissä (19,5 %) ja vähiten HUS:in miljoonapiirissä (11,1 %). Iän lisääntyessä yhdynnässäolon määrä väheni. Siviilisäätö vaikutti yhdyntäkipuihin siten, että naimisissa tai avoliitossa olevilla (16,6 % ja 14,9 %) oli kipuja enemmän kuin muilla siviilisäädyn ryhmillä (6,7–11 %). Koulutusasteiden tai taajama-asteiden välillä ei ollut eroa.

Kuukautisvaivat

Yli puolella naisista on ollut kivuliaat kuukautiset joskus elämänsä aikana (taulukko 8.6). Nykyisin eniten kuukautiskipuja on luonnollisesti nuoremmissa ikäryhmissä. Kivuliaat kuukautiset eivät eroa miljoonapiireittäin. Siviilisäädyn mukaisia eroja kivuliaissa kuukautisissa ei myöskään juuri ole aikaisempien kivuliaiden kuukautisten vaihteluvälin ollessa 58,7–66,5 %, avoliitossa pienin ja naimisissa olevilla suurin. Keskimmaisessa koulutusryhmässä on eniten naisia, joilla ei ole koskaan ollut kuukautiskipuja (25,7 %) verrattuna muihin koulutusryhmiin (33,1–36,2 %).

Myös epäsäännöllisiä kuukautisia on eniten nuorimmassa ikäryhmässä (taulukko 8.6). Miljoonapii-

reittäin tai siviilisäädyyttäin ei ole eroja kivuliaiden kuukautisten kokemisessa. Samoin ei eroja koulutusryhmien tai taajama-asteen välillä.

Yli puolella naisista on ollut runsaat kuukautiset joskus aiemmin. Nykyisin runsaita kuukautisia on luonnollisesti eniten nuorimmassa ikäryhmässä. Miljoonapiireittäin eroja on siten, että runsaita kuukautisia on eniten OYS:in (8,4 %) ja vähiten TaY:sin alueilla (4,4 %). Siviilisäädyn mukaan naimisissa olevilla on ollut aiemmin eniten runsaita kuukautisia (64,1%) verrattuna muihin siviilisäädyn ryhmiin (49,1–60,3 %). Koulutusryhmien ja taajama-asteen välillä ei eroa.

Taulukko 8.6. Kivuliaat, runsaat tai epäsäännölliset kuukautiset ikäryhmittäin.

| | Ikä | | | | |
|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 45–49 | 50–54 | 55–59 | 60–64 | Kaikki |
| | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % | (N) % |
| | | | | | |
| Kivuliaat kuukautiset | | | | | |
| Ei koskaan | (66) 23,4 | (101) 34,5 | (105) 33,9 | (81) 34,3 | (355) 31,6 |
| Ei nyt, aiemmin | (186) 65,9 | (182) 61,7 | (201) 64,9 | (155) 65,3 | (723) 64,4 |
| On nykyisin | (30) 10,8 | (11) 3,7 | (4) 1,2 | (1) 0,4 | (45) 4,0 |
| Runsaa kuukautiset | | | | | |
| Ei koskaan | (80) 27,9 | (101) 33,3 | (116) 36,3 | (87) 36,1 | (385) 33,5 |
| Ei nyt, aiemmin | (154) 53,6 | (188) 62,1 | (197) 62,1 | (151) 62,6 | (692) 60,2 |
| On nykyisin | (53) 18,5 | (14) 4,6 | (5) 1,5 | (3) 1,2 | (72) 6,3 |
| Epäsäännölliset kuukautiset | | | | | |
| Ei koskaan | (138) 49,6 | (153) 54,4 | (163) 55,5 | (116) 53,5 | (571) 53,3 |
| Ei nyt, aiemmin | (110) 39,7 | (104) 37,1 | (128) 43,5 | (97) 44,7 | (441) 41,2 |
| On nykyisin | (30) 10,6 | (24) 8,5 | (3) 1,0 | (4) 1,9 | (59) 5,5 |

LIITE

Kyselylomake

NAISEN TERVEYS KESKI-IÄSSÄ

Tämä kyselylomake sisältää kysymyksiä, jotka liittyvät naisten terveyteen, toimintakykyyn, elämäntapoihin ja elämäntilanteeseen. Vastatkaa kysymyksiin avoimesti, omien kokemustenne ja tietojenne pohjalta. On tärkeää, että vastaatte jokaiseen kysymykseen, ellei kysymyksen kohdalla neuvota toisin. Työskennelkää takertumatta yksityiskohtiin.

Suurimmassa osassa kysymyksiä on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Vastatkaa näihin kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannetta Teidän kohdallanne. Jos mikään vaihtoehto ei tunnu tarkasti ottaen sopivalta, valitkaa lähinnä sopivin vaihtoehto.

ESIMERKKI 1:

1. Onko Teillä viimeisten neljän viikon aikana ollut seuraavia oireita tai vaivoja?

| | harvoin tai ei lainkaan | silloin tällöin | melko usein | jatkuvasti |
|----------------|----------------------------|--------------------|----------------|------------|
| a. ärtyneisyys | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b. päänsärky | 1 | 2 | 3 | 4 |

Eräissä kysymyksissä Teiltä kysytään suoraan asioita, esimerkiksi lääkitystä. Kirjoittakaa silloin vastaus sille varattuun tilaan.

ESIMERKKI 2:

2. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana käyttänyt reseptilääkkeitä?

0 en
1 kyllä →

Mitä lääkkeitä? Kirjoittakaa lääkkeen nimi ja merkitkää käyttätekö sitä säännöllisesti vai vain tarvittaessa.

| | säännöllisesti | tarvittaessa |
|-------------------------------|----------------|--------------|
| Estradot laastari 37,5 mg/24h | 1 | 2 |
| Vagifem emätinpuikko | 1 | 2 |

YLEINEN TERVEYDENTILA, TOIMINTAKYKY JA TERVEYSPALVELUJEN KÄYTTÖ

1. Arvioikaa oma tämänpäiväinen terveydentilanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä terveydentilaanne.

Huonointa mahdollista terveydentilaa kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista terveydentilaa luku 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Huonoin mahdollinen
terveydentila

Paras mahdollinen
terveydentila

2. Arvioikaa kuinka hyväksi koette nykyisen elämänne kokonaisuutena eli elämänlaadun kuluneen kuukauden (30 vrk) aikana? Arvioikaa elämänlaatuanne ympyröimällä alla olevan janan numeroista se, joka parhaiten vastaa nykyistä elämänlaatuanne.

Huonointa mahdollista elämänlaatua kuvaa luku 0 ja parasta mahdollista elämänlaatua luku 10.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Huonoin mahdollinen
elämänlaatu

Paras mahdollinen
elämänlaatu

3. Kuinka monta tuntia nukutte vuorokaudessa?

|__|__| tuntia

4. Onko Teillä vaikeuksia nukahtaa ilman unilääkkeitä?

- 1 ei lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 usein
- 4 lähes aina

5. Heräättekö kesken unien aamuyöllä tai hyvin varhain aamulla?

- 1 en lainkaan
- 2 silloin tällöin
- 3 usein
- 4 lähes joka yö

6. Oletteko mielestänne päiväaikaan väsyneempi kuin samanikäiset ihmiset yleensä?

- 1 kyllä, lähes aina
- 2 kyllä, useasti (ainakin viikoittain)
- 3 en ole
- 4 en osaa sanoa

7. Pituus ja paino

- a) Kuinka paljon painatte nykyisin? |__|__|__| kg
- b) Kuinka pitkä olette? |__|__|__| cm
- c) Mikä on vyötärön ympärysmittanne? |__|__|__| cm

8. Onko lääkäri todennut Teillä seuraavia sairauksia?

Ympyröikää "0", jos Teillä ei ole ollut sairautta, "1", jos sairaus on todettu viimeksi kuluneen vuoden (12kk) aikana tai "2", jos sairaus on todettu yli vuosi sitten.

| | ei koskaan | kyllä, 0 - 12 kk sitten | kyllä, yli vuosi sitten |
|--|---------------|----------------------------|----------------------------|
| a. kohonnut verenpaine eli verenpainetauti | 0 | 1 | 2 |
| b. diabetes (sokeritauti) | 0 | 1 | 2 |
| c. sydänkohtaus (sydänveritulppa, sydäninfarkti) | 0 | 1 | 2 |
| d. muu sydän- tai verisuonisairaus | 0 | 1 | 2 |
| e. nivelreuma | 0 | 1 | 2 |
| f. astma | 0 | 1 | 2 |
| g. migreeni | 0 | 1 | 2 |
| h. vatsasairaus/vatsahaava | 0 | 1 | 2 |
| i. sukupuolitauti | 0 | 1 | 2 |
| j. allergia tai ihottuma | 0 | 1 | 2 |
| k. osteoporoosi eli luukato | 0 | 1 | 2 |
| l. rintasyöpä | 0 | 1 | 2 |
| m. jokin muu syöpä, mikä? | 0 | 1 | 2 |
| n. jokin muu sairaus, mikä? | 0 | 1 | 2 |

9. Seuraavassa tiedustellaan Teidän viimeaikaisia oireitanne. Missä määrin Teitä on kuluneen 4 viikon aikana vaivannut ...

| | ei lainkaan | melko vähän | jonkin verran | melko paljon | erittäin paljon |
|---|----------------|----------------|------------------|-----------------|--------------------|
| a. päänsärky | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. voimattomuuden ja huimauksen tunne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. sydän tai rintakivut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. kivut selän alaosassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. pahoinvointi/vatsavaivat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. lihassäryt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. hengitysvaikeudet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. kuumat tai kylmät aallot | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. jonkin ruumiinosan pistely tai puutuminen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. tunne, että Teillä on pala kurkussa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. heikkouden tunne ruumiin eri osissa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. painon tunne käsissä tai jaloissa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m. jatkuvat kivut ja säryt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| n. jalkojen turpoaminen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| o. unettomuus tai unihäiriöt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| p. hermostuneisuus tai jännittäminen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| q. alakuloisuus tai masentuneisuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| r. voimattomuus tai väsymys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| s. muistin tai keskittymiskyvyn heikkeneminen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| t. seksuaalinen haluttomuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| u. ylirasittuneisuus tai uupuneisuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| v. ärtyneisyys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| x. käsien hikoilu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| y. kiihtyneet sydämenlyönnit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| z. yöhikoilu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ä. emättimen kuivuus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ö. virtsankarkailu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Seuraavassa on joukko viiden väittämän sarjoja. Lukekaa jokainen sarja väittämä kerrallaan huolellisesti läpi ja osoittakaa ympäröimällä kustakin sarjasta se väittämä, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettanne.

Voitte ympyröidä samasta sarjasta useamman väittämän, jos ne kaikki vastaavat Teidän tilannettanne.

- Sarja 1:
- 1 En ole alakuloinen, enkä surullinen.
 - 2 Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.
 - 3 Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.
 - 4 Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.
 - 5 Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.
- Sarja 2:
- 1 En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.
 - 2 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.
 - 3 Minusta tuntuu, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta.
 - 4 Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.
 - 5 Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksakaan uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.
- Sarja 3:
- 1 En ole erityisen tyytymätön.
 - 2 Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.
 - 3 En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.
 - 4 En saa enää mistään tyydytystä.
 - 5 Olen tyytymätön kaikkeen.
- Sarja 4:
- 1 Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.
 - 2 Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.
 - 3 Kärsin syyllisyydentunteista usein.
 - 4 Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.
 - 5 Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.
- Sarja 5:
- 1 En ole pettynyt itseeni.
 - 2 Olen pettynyt itseeni.
 - 3 En pidä itsestäni.
 - 4 Inhoan itseäni.
 - 5 Vihaan itseäni.
- Sarja 6:
- 1 Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.
 - 2 Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.
 - 3 Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.
 - 4 En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.

Seuraavat kolme kysymyssarjaa koskevat käsityksiänne eräistä yleisistä pitkäaikaissairauksista, niiden todennäköisyydestä ja vakavuudesta. Vastatkaa kysymyksiin oman käsityksenne mukaan.

11. Kuinka todennäköisenä pidätte sitä, että itse sairastutte joskus elämänne aikana...?

| | erittäin pieni todennäköisyys | | | | | erittäin suuri todennäköisyys | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------|---|
| a. rintasyöpään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. osteoporoosiin (luukato) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. sydän- ja verisuonitauteihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. diabetekseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. masennukseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

12. Kuinka suurena pidätte oman ikäisenne keskiverto suomalaisnaisen todennäköisyyttä sairastua joskus elämänsä aikana....?

| | erittäin pieni todennäköisyys | | | | | erittäin suuri todennäköisyys | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|-------------------------------|---|
| a. rintasyöpään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. osteoporoosiin (luukato) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. sydän- ja verisuonitauteihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. diabetekseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. masennukseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

13. Arvioikaa vielä kuinka vakavana pidätte näitä sairauksia?

| | ei lainkaan vakava | | | | | erittäin vakava | |
|------------------------------|--------------------|---|---|---|---|-----------------|---|
| a. rintasyöpä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. osteoporoosi (luukato) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. sydän- ja verisuonitaudit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. diabetes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. masennus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

14. Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olette käynyt lääkärin vastaanotolla (hammaslääkärää ei lueta mukaan)?

- 1 en kertaakaan
- 2 1 - 2 kertaa
- 3 3 - 4 kertaa
- 4 5 - 6 kertaa
- 5 7 kertaa tai useammin

15. Kuinka monta kertaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana olette käynyt gynekologin vastaanotolla?

- 1 en kertaakaan
- 2 1 - 2 kertaa
- 3 3 - 4 kertaa
- 4 5 - 6 kertaa
- 5 7 kertaa tai useammin

NAISTEN TERVEYS

16. Minä vuonna olette syntynyt?

| 1 | 9 | | |

17. Onko Teillä nykyään kuukautiset?

- 1 on, säännöllisesti (luonnolliset) kuukautiset
- 2 on, mutta epäsäännöllisesti →

Milloin olivat viimeisimmät kuukautisenne? | | kk | | | | | vuosi

3 kuukautiseni ovat loppuneet, mutta vuotoa on hormonilääkkeiden aiheuttamana

4 ei, kuukautiseni ovat loppuneet →

a) Milloin olivat viimeiset kuukautisenne? | | kk | | | | | vuosi
(arvioikaa, jos ette muista tarkasti)

b) Loppuivatko kuukautisenne

- 1 luonnollisesta syystä?
- 2 leikkauksen tai sädehoidon takia?
- 3 muusta syystä?

5 ei, minulla on hormonikierukka →

Mistä vuodesta lähtien? | | | | | vuosi

18. Onko Teille tehty kohdunpoisto?

- 1 ei
- 2 kyllä, kohtu ja molemmat munasarjat poistettu vuonna |__|__|__|__|
- 3 kyllä, kohtu ja toinen munasarja poistettu vuonna |__|__|__|__|
- 4 kyllä, vain kohtu poistettu, ei munasarjoja vuonna |__|__|__|__|

19. Onko Teillä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana esiintynyt yhdyntäkipuja?

- 1 ei
- 2 kyllä
- 3 en ole ollut yhdynnässä

20. Käytättekö nyt tai oletteko aiemmin käyttänyt seuraavia ehkäisymenetelmiä?

| | ei koskaan | ei nyt, mutta aiemmin | käytän nykyisin |
|------------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| a. ehkäisypilleri | 0 | 1 | 2 |
| b. tavallinen kierukka | 0 | 1 | 2 |
| c. hormonikierukka | 0 | 1 | 2 |

21. Onko Teillä koskaan ollut seuraavia gynekologisia vaivoja?

Vastatkaa, vaikka kuukautisenne olisivat loppuneet.

| | ei koskaan | ei nyt, mutta aiemmin | on nykyisin |
|--------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------|
| a. kivuliaat kuukautiset | 0 | 1 | 2 |
| b. epäsäännölliset kuukautiset | 0 | 1 | 2 |
| c. runsaat kuukautiset | 0 | 1 | 2 |
| d. muu gynekologinen vaiva, mikä? | 0 | 1 | 2 |

22. Oletteko viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana käyttänyt vaihdevuosien tai kuukautishäiriöiden takia hormonikorvaushoitoa?

Huomioikaa sekä reseptivalmisteet että reseptivapaat tuotteet. Voitte valita useamman vaihtoehdon.

- 1 en
- 2 kyllä, tabletti → mitä valmistetta _____
- 3 kyllä, geeli → mitä valmistetta _____
- 4 kyllä, laastari → mitä valmistetta _____
- 5 kyllä, hormonikierukka → mitä valmistetta _____
- 6 kyllä, emätinpuikko → mitä valmistetta _____
- 7 kyllä, emätinsalva → mitä valmistetta _____

23. Oletteko aiemmin käyttänyt vaihdevuosien tai kuukautishäiriöiden takia hormonikorvaushoitoa?

Huomioikaa sekä reseptivalmisteet että reseptivapaat tuotteet. Voitte valita useamman vaihtoehdon.

- 1 en
- 2 kyllä, tabletti
- 3 kyllä, geeli
- 4 kyllä, laastari
- 5 kyllä, hormonikierukka
- 6 kyllä, emätinpuikko
- 7 kyllä, emätinsalva

24. Minkä ikäisenä aloititte ensimmäisen kerran hormonikorvaushoidon?

____|____| vuotiaana

25. Kuinka monen vuoden ajan yhteensä olette käyttänyt hormonikorvaushoitoa?

Huom! Älkää laskeko mukaan emätinsalvan tai puikon käyttöä, muuten huomioikaa sekä nykyiset että aikaisemmat hormonihoitojen käyttökerrat.

____|____| vuotta

26. Seuraavat kysymykset koskevat käsityksiänne vaihdevuosista ja niiden vaikutuksista.

Vastatkaa niihin myös vaikka Teillä ei vielä olisi vaihdevuosia, sen mukaan miten uskotte asian olevan omalla kohdallanne, kun vaihdevuodet ovat ajankohtaisia.

Jos vaihdevuodet ovat Teiltä jo ohi, vastatkaa sen mukaan miten ajattelette niistä nyt omien kokemusten pohjalta.

| | täysin eri mieltä | jokseenkin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseenkin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|--|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| a. vapaus raskaaksi tulemisen riskistä on helpotus | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. vaihdevuoteni kestävät noin vuoden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. vaihdevuodet vaikuttavat siihen miten näen itseni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. kaiken kaikkiaan minusta tuntuu että pärjään suhteellisen hyvin vaihdevuosieni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. itseluottamukseni on heikentynyt sen jälkeen, kun vaihdevuodet alkoivat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. vaihdevuodet kestävät pitkään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. jos minulla on vaihdevuosiongelmia, tiedän miten voin auttaa itseäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. olen tyytyväinen tähän elämänvaiheeseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. vaihdevuodet vaikuttavat siihen miten muut ihmiset näkevät minut | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. olen tyytyväinen, että kuukautiset ovat loppuneet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. olen tunneherkempi kuin ennen vaihdevuosia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. on hyvä asia siirtyä uuteen elämänvaiheeseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m. tulen selviämään mistä tahansa muutoksista, joita vaihdevuodet saattavat tuoda mukanaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| n. vaihdevuodet kestävät lyhyen aikaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| o. ajan myötä vaihdevuosioireet helpottavat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| p. mielestäni minulla on voimavaroja, joiden avulla voin hallita vaihdevuosiani hyvin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

27. Onko Teillä mielestänne nyt vaihdevuodet?

- 1 ei vielä → siirtykää kysymykseen 34
- 2 kyllä
- 3 ei enää, olen jo ohittanut vaihdevuodet
- 4 en osaa sanoa

28. Onko Teillä ollut (tai oliko Teillä) vaihdevuosisoireita tai vaihdevuosiin liittyviä vaivoja?

Jos vaihdevuodet ovat Teiltä jo ohi, vastatkaa sen mukaan miten asia oli kohdallanne vaihdevuosina.

- 0 ei ole (tai ei ollut)
1 kyllä

29. Jos Teillä on ollut (tai oli) oireita, mitä oireita ja kuinka häiritseviä ne mielestänne ovat olleet (olivat)?

Kirjoittakaa alle selvimmät oireet tai vaivat ja arvioikaa niiden häiritsevyyttä tavallisessa elämässänne.

| Oire... | ei häiritse lainkaan | | | | | häiritsee erittäin paljon | |
|---------|----------------------|---|---|---|---|---------------------------|---|
| a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

30. Oletteko käynyt (tai kävittekö) vaihdevuosien takia lääkärin vastaanotolla?

Voitte valita useampia vaihtoehtoja.

- 1 Olen käynyt gynekologin vastaanotolla
2 Olen käynyt jonkun muun lääkärin vastaanotolla
3 En ole käynyt lääkärin vastaanotolla, mutta harkitsen sitä
4 En ole edes harkinnut lääkärin vastaanotolla käymistä

33. Arvioikaa vielä miten vaihdevuodet kaiken kaikkiaan ovat vaikuttaneet elämäänne seuraavilla elämänalueilla (jos asia ei kosketa Teitä, ympyröikää vaihtoehto 6).

| | erittäin kieltei- sesti | melko kiel- teisesti | ei vai- kutusta tai neutraali | melko myön- teisesti | erittäin myön- teisesti | ei koske minua |
|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-------------------------------|-------------------|
| a. fyysinen hyvinvointi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| b. henkinen hyvinvointi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| c. vapaa-ajan harrastukset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| d. fyysinen minäkuva, käsitys kehosta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| e. henkinen minäkuva, käsitys itsestä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| f. parisuhde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| g. seksielämä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| h. työelämä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| i. kanssakäyminen ystävien kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| j. perhe-elämä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

ELÄMÄNTAVAT

34. Kuinka paljon liikutte keskimäärin viikossa (7 vrk) vapaa-aikana tai työmatkalla?

Vastatkaa jokaiselle riville kuinka paljon yhteensä harjoitatte kyseisen kaltaista liikuntaa viikon aikana.

| Kuinka paljon aikaa käytätte viikossa siihen, että... | en lainkaan | alle ½ tuntia viikossa | noin tunnin viikossa | 2 - 3 tuntia viikossa | 4 tuntia tai enemmän viikossa |
|---|----------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|
| a. <u>kävelette ripeästi tai nopeasti</u> joko siirtyäksenne paikasta toiseen tai virkistykseen, mielihyvän tai kunnon vuoksi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. teette jotakin, joka vaatii <u>kohtuullista ruumiillista</u> ponnistelua, kuten esimerkiksi pyöräily, imurointi, puutarhanhoito tai jokin muu toiminta, joka aiheuttaa jonkin verran hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nousua (älkää laskeko vastauksessanne mukaan kävelyä)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. teette jotain, joka vaatii <u>kovaa tai raskasta ruumiillista</u> ponnistelua, kuten esimerkiksi juoksu, aerobic, raskaat pihatyöt tai muu toiminta, joka aiheuttaa selvää hengityksen kiihtymistä ja sykkeen nopeutumista? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

35. Oletteko nauttinut vähintään lasillisen alkoholijuomaa viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

- 0 en
- 1 kyllä

36. Arvioikaa kuinka paljon keskimäärin nautitte olutta, siideriä tai long drink -juomia VIIKOSSA?

- 0 en yhtään pullollista
- 1 |___|___| pullollista viikossa

37. Arvioikaa kuinka paljon olette juonut viiniä keskimäärin VIIKOSSA viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (8-12 cl) viikossa
- 2 1 - 4 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 3 kokopullollista viikossa
- 4 3 - alle 5 kokopullollista viikossa
- 5 5 kokopullollista tai enemmän viikossa

38. Arvioikaa kuinka paljon olette juonut väkeviä juomia keskimäärin VIIKOSSA viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

- 0 en lainkaan
- 1 vähemmän kuin lasillisen (4 cl) viikossa
- 2 1 - 6 lasillista viikossa
- 3 ½ - alle 2 puolen litran pullollista (=7-24 lasillista) viikossa
- 4 2 puolen litran pullollista (= 1 litra) - alle 4 puolen litran pullollista viikossa
- 5 4 puolen litran pullollista tai enemmän viikossa

39. Oletteko tupakoinut kertaakaan elämänne aikana?

- 0 en siirtykää kysymykseen 40
1 kyllä vastatkaa kohtiin A-F

39A. Oletteko tupakoinut elämänne aikana vähintään 100 kertaa (savukkeita, sikareita tai piipputupakkaa)?

- 0 en
1 kyllä

39B. Oletteko koskaan tupakoinut päivittäin ainakin yhden vuoden ajan?

- 0 en
1 kyllä

39C. Kuinka monta vuotta yhteensä olette tupakoinut päivittäin?

|_|_| vuotta

39D. Tupakoitteko nykyisin (savukkeita, sikareita tai piippua)?

- 1 päivittäin
2 satunnaisesti
3 ette lainkaan?

39E. Milloin olette tupakoinut viimeksi?

- 1 eilen tai tänään
2 2 pv – 1 kk sitten
3 yli 1 kk – puoli vuotta sitten
4 yli puoli vuotta – vuosi sitten
5 yli vuosi – 5 vuotta sitten
6 yli 5 – 10 vuotta sitten
7 yli 10 vuotta sitten

39F. Miten paljon poltatte nykyisin tai poltatte ennen lakkoa keskimäärin päivässä

- a) tehdasvalmisteisia savukkeita? |_|_| kpl päivässä
b) itse käärittyjä savukkeita? |_|_| kpl päivässä
c) piipputupakkaa? |_|_| piipullista päivässä
d) sikareita? |_|_| kpl päivässä

40. Kuinka usein käytätte tavallisesti seuraavia ruokia?

| | joka päivä | 5 – 6 päivänä viikossa | 3 - 4 päivänä viikossa | 1 - 2 päivänä viikossa | harvemmin, en käytä |
|--|------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| a. tuoreita vihanneksia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. hedelmiä tai marjoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. keitettyjä vihanneksia, vihannes/kasvisruokia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. tummaa leipää (ruisleipää) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. puuroa, muroja tai myslä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. vähärasvaista tai rasvatonta maitoa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. vähärasvaista juustoa (esim. Polar-15 Kadett, Edam 17, raejuusto) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. kasviöljyä ruoanlaitossa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. kalaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. kasviöljypohjaista levitettä tai margariinia leivän päällä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

41. Oletteko viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana muuttanut tottumuksianne terveydellisten näkökohtien perusteella?

| | en juuri lainkaan | jossain määrin | huomatavasti | en ole koskaan käyttänyt/ ei koske minua |
|---|-------------------|----------------|--------------|--|
| a. vähentänyt rasvan määrää ruokavaliossa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b. muuttanut rasvan laatua kevyemmäksi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| c. lisännyt kasvien käyttöä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| d. vähentänyt sokerin käyttöä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| e. vähentänyt suolan käyttöä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| f. lisännyt liikuntaa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| g. muuttanut alkoholin käyttötottumuksianne | 1 | 2 | 3 | 4 |
| h. vähentänyt tupakointia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| i. laihduttanut | 1 | 2 | 3 | 4 |

42. Kuinka samaa tai eri mieltä olette seuraavien väittämien kanssa?

| | täysin eri mieltä | jokseen- kin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseen- kin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|--|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| a. noudatan monipuolista ruokavaliota | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. etsin uutta tietoa, joka liittyy terveyteeni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. terveenä pysyminen on minulle hyvin tärkeää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. pyrin tunnistamaan terveyteeni liittyvät ongelmat ajoissa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. käyn säännöllisesti terveystarkastuksissa myös silloin, kun en ole sairas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. noudatan suosituksia terveellisiksi elämäntavoiksi pysyäkseni terveenä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ELÄMÄNTILANNE JA ELÄMÄNASENTEET

43. Oletteko viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana kokenut myönteisiä tai kielteisiä muutoksia seuraavilla elämänalueilla?

| | huomat- tavia kielteisiä | pieniä kielteisiä | ei muu- toksia, asiat ennallaan | pieniä myön- teisiä | huomat- tavia myön- teisiä |
|--|--------------------------------|----------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|
| a. oma parisuhde | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. lapset, lapsenlapset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. taloudellinen tilanne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. asunto, asumisolosuhteet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. oma työtilanne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. puolison/kumppanin työtilanne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. työtehtävät | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. ystävyysuhteet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. oma itse, henkinen hyvinvointi tai henkinen kasvu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. vapaa-aika, harrastukset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. oma terveys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. läheisen ihmisen terveys | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

44. Onko Teille sattunut viimeksi kuluneiden 12 kk aikana seuraavia asioita?

Voit tarvittaessa ympyröidä useita vaihtoehtoja.

- 1 puolison kuolema
- 2 oman lapsen kuolema
- 3 muun perheenjäsenen kuolema
- 4 avioero
- 5 oma vakava sairaus
- 6 puolison vakava sairaus
- 7 lapsen vakava sairaus
- 8 muun perheenjäsenen vakava sairaus
- 9 ei mikään edellisistä

45. Seuraavassa lauseita joilla ihmiset usein kuvaavat itseään. Kuinka samaa tai eri mieltä olette siitä miten hyvin ne kuvaavat Teitä.

| | täysin eri mieltä | jokseen- kin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseen- kin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| a. epävarmoina aikoina odotan aina parasta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. minun on helppo rentoutua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. jos joku asia voi epäonnistua niin juuri minun kohdallani se epäonnistuu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. pyrin aina löytämään asioiden valoisan puolen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. suhtaudun myönteisesti ja optimistisesti tulevaisuuteen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. nautin paljon ystävien seurasta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. jatkuva tekeminen on minulle tärkeää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. en juuri koskaan odota asioiden sujuvan niin kuin haluaisin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. asiat eivät koskaan suju haluamallani tavalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. en hermostu helposti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. uskon sanontaan "ei niin pahaa ettei jotain hyvääkin" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. en juuri koskaan odota, että minulle tapahtuisi jotain hyvää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

46. Mikä on nykyinen siviilisäätynne?

- 1 naimaton
- 2 naimisissa → Kuinka monta vuotta? |
- 3 avoliitossa → Kuinka monta vuotta? |
- 4 eronnut
- 5 leski

47. Jos olette naimaton, eronnut tai leski, onko Teillä nykyisin vakituinen parisuhde?
Naimisissa ja avoliitossa olevat siirtyvät kysymykseen 48.

0 ei ole

1 kyllä, nykyinen parisuhteeni on kestänyt ____|____| vuotta

48. Kuinka monta lasta taloudessanne asuu nykyisin?

Mukaan lukien omat ja puolison/kumppanin lapset tai adoptoidut lapset.

alle 7-vuotiaita ____|____| (lukumäärä)

7-18-vuotiaita ____|____| (lukumäärä)

yli 18-vuotiaita ____|____| (lukumäärä)

49. Mikä on nykyinen työtilanteenne? Oletteko...

1 kokopäivätyössä?

2 osa-aikatyössä?

3 opiskelija?

4 eläkkeellä,

kuinka kauan olette olleet? ____|____| vuotta ____|____| kuukautta

5 työtön tai lomautettu,

yhtäjaksoisesti? ____|____| vuotta ____|____| kuukautta

6 hoitamassa omaa kotitaloutta tai perheenjäseniä?

7 äitiyslomalla tai hoitovapaalla?

8 sairauslomalla,

yhtäjaksoisesti? ____|____| vuotta ____|____| kuukautta

9 muu, mikä? _____

50. Mikä on ammattinne tai viimeisin ammattinne, jos ette nyt ole työelämässä?

Kuvailkaa muutamalla sanalla työtehtäviänne

51. Oletteko ollut työelämässä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana?

0 en → lopettakaa vastaaminen tähän, kiitos

1 kyllä

Seuraavat kysymykset koskevat tämän hetkistä työkykyänne ja työolosuhteita.

- 52. Oletetaan, että työkykyenne on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisitte nykyiselle työkyvyllenne?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Täysin työkyvytön Työkyky parhaimmillaan

- 53. Kuinka monta kokonaista päivää olette olleet poissa työstä OMAN terveydentilanne vuoksi (sairauden tai terveydenhoito tai tutkiminen) viimeksi kuluneiden 6 kk aikana?**

|_|_| päivää

- 54. Kuinka monena päivänä olette olleet töissä, vaikka olette tuntenut itsenne sairaaksi viimeksi kuluneiden 6 kuukauden aikana?**

|_|_| päivää

- 55. Miten hyvin seuraavat väittämät kuvaavat nykyistä työtänne. Oletteko väittämän kanssa samaa vai eri mieltä?** Ympyröikää kussakin väittämässä sopivin vastausvaihtoehto.

| | täysin eri mieltä | jokseen- kin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseen- kin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| a. Voin tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä työssäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Minulla on paljon sananvaltaa omiin töihini. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. Minulla on hyvin vähän vapautta päättää, miten teen työni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. Työni edellyttää minulta luovuutta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. Työhöni kuuluu paljon samanlaisina toistuvia tehtäviä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. Työni vaatii pitkälle kehittyneitä taitoja. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. Työni vaatii, että opin uusia asioita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. Työssäni saan tehdä paljon erilaisia asioita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. Minulla on mahdollisuus kehittää minulle ominaisia kykyjäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. Työni vaatii erittäin kovaa työntekoa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. Minulta edellytetään kohtuutonta työmäärää. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. Minulla ei ole tarpeeksi aikaa saada töitani tehdyksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

56. Seuraavat kysymykset koskevat työyhteisönne yhteistyötä ja tavoitteita.

Ympyröikää kussakin väittämässä sopivin vastausvaihtoehto.

| | täysin eri mieltä | jokseen- kin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseen- kin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| a. Pidämme toisemme ajan tasalla työasioissa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Tietoa todella pyritään jakamaan työyksikön sisällä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. Asenteemme on: "Toimimme yhdessä". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. Jokainen tuntee tulevansa ymmärretyksi ja olevansa hyväksytty. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

57. Seuraavat väittämät käsittelevät lähiesimiehenne toimintaa sekä menettelytapoja ja palkitsemistapoja työpaikallanne. Ympyröikää kussakin väittämässä sopivin vastausvaihtoehto.

| | täysin eri mieltä | jokseen- kin eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä | jokseen- kin samaa mieltä | täysin samaa mieltä |
|--|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| a. Kaikilla on oikeus sanoa mielipiteensä ja kokemuksensa itseään koskevissa asioissa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Työpaikallamme päätökset eivät ole puolueellisia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. Työpaikallamme päätökset tehdään oikean tiedon perusteella. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. Työpaikallamme epäonnistuneet päätökset voidaan purkaa tai niitä voidaan muuttaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. Esimieheni kohtelee alaisiaan kohteliaasti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. Esimieheni kohtelee alaisiaan ystävällisesti ja huomaavaisesti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. Esimieheni kohtelee alaisiaan kunnioittavasti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. Esimieheemme voi luottaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. Saamani palkka ja arvostus vastaavat työhöni antamaani panostusta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. Saamani palkka ja arvostus ovat sopivia siihen nähden mitä olen työssäni saanut aikaan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. Saamani palkka ja arvostus vastaavat hyvin organisaatiolleni antamaani työpanosta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. Saamani palkka ja arvostus ovat oikeutettuja suoritukseeni nähden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | en koskaan | muutaman kerran vuodessa | kerran kuukau- dessa | muutaman kerran kuukau- dessa | kerran viikossa | muutaman kerran viikossa | päivittäin |
|---|---------------|--------------------------------|----------------------------|--|--------------------|--------------------------------|------------|
| a. Tunnen olevani henkisesti tyhjiin puristettu työstäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. Tunnen olevani aivan lopussa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. Tunnen olevani lopen uupunut työstäni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. Päivät pitkät työskenteleminen tuntuu minusta todella rasittavalta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. Olen väsynyt jo aamulla tietäessäni, että minun pitää kohdata uusi työpäivä. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Palauttakaa lomake oheisessa palautuskuoressa tutkijoille.

Alla olevaan tilaan voitte vielä halutessanne kirjoittaa huomioita ja mielipiteitänne tutkimuksesta tai yleensä naisten terveydestä ja keski-ikästä elämänvaiheena. Kaikki näkemykset ovat arvokkaita sekä tutkimuksen kannalta että kehitettäessä terveydenhuoltoa ja terveystalveluja.

[illegible]

LÄHTEET

- Aromaa A & Koskinen S. Terveys ja toimintakyky Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen perustulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2002, Helsinki.
- Heistaro S (toim.). Menetelmäraportti, Terveys 2000 -tutkimuksen toteutus, aineisto ja menetelmät. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B6/2005, Helsinki 2005.
www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2005/2005b6.pdf
- Lehtonen R, Pahkinen EJ. Practical Methods for Design and Analysis of Complex Surveys. John Wiley ja Sons Ltd, 1995.
- Research Triangle Institute. SUDAAN User's Manual, Release 8.0. Research Triangle Institute, Research Triangle Park, NC, 2001.
- Hemminki E: Vaihdevuosien hormonikorvauslääkkeiden myynti Suomessa on Pohjoismaiden suurin. Suomen Lääkärilehti 63: 1072–1073,1073a, 2008
- Luoto R, Hemminki E, Kaaja R, Lindbohm M-L: Hormonikorvaushoito ja kohdunpoisto. Kirjassa: Koponen P, Luoto R (toim.): Lisääntymisterveys Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B5/2004. Kansanterveyslaitos, Helsinki 2004, pp. 62–68.
- Laiho J, Djerf K. Otanta-asetelma. Teoksessa: Laiho J, Nieminen T, toim. Terveys 2000 -tutkimus. Aikuisväestön haastatteluaineiston tilastollinen laatu. Otanta-asetelma, tiedonkeruu, vastauskato ja estimointi- ja analysointiasetelma. Tilastokeskus, Tutkimuksia 239, Helsinki 2004, s. 21–27.